

مچھلی پکانے کے آسان طریقے

مچھلی کے پکوان

www.iqbalkalmati.blogspot.com

شبیلہ طارق

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

محصلی کے پیکوان

شبیلہ طارق

پھلی کے ٲکوان

نمبر شمار	مضمون	نمبر شمار	صفحہ نمبر	مضمون	نمبر شمار
21	ٲنجابی تلی ٲھلی	15	5		1
22	کھگا ٲھلی	16	7	اسٹیم فش	2
23	تلے ہوئے گھونگے	17	8	اسٹیم فش	3
24	ٲھلی دہی	18	9	انڈے شلجم اور ٲھلی	4
25	ٲھلی کرڑھی	19	10	بھرواں ٲھلی	5
26	ٲھلی ٲنیر کے ساتھ	20	11	برقرائی ٲھلی	6
27	اوون میں ٲکے جھینگے	21	12	بھنی ہوئی ٲھلی	7
28	کھٹی مٹھی ٲھلی	22	14	بیسن والی ٲھلی	8
29	تلی ہوئی ٲھلی	23	15	ٲھلی اور آلو	9
30	بیسن لگی ٲھلی	24	16	ٲھلی اور ساگ ٲالک	10
31	ٲھلی کی کرڑھی	25	17	ٲھلی اور انڈے	11
32	جھنگے بند گوبھی	26	18	روہو ٲھلی کا اشنو	12
33	فرائی ٲھلی	27	19	ٲھلی کا قورمہ	13
34	ٲھلی ٲمفلٹ	28	20	ٲھلی کے ٹکڑے	14

39	بوسٹر اور کیکڑے	33	35	کھڑے سالے	29
40	شاؤ چاؤ مچھلی	34		کی مچھلی	
141	مچھلی کا اچار	35	36	دو پیازہ مچھلی	30
42	مچھلی تارنگی	36	37	بیکڈش	31
			38	رولی پولی فٹ	32

دیگر پکوان

نمبر شمار	مضمون	صفحہ نمبر	نمبر شمار	مضمون	نمبر شمار
56	گوشت کے قتلے	43	14	فرائی مرغی سنگھاڑوں	1
57	سکوچ برلتھ	44	15	کے ساتھ	
59	بھیڑ کے کیسروں	45	16	سادہ مرغ قورمہ	2
60	گولاش	46	17	مرغ میونائز اور شہد	3
61	گوشت آلو بخارے	47	18	مرغ بریاں	4
	کاسالین	48	19	مرغ روسٹ	5
61	بیف پائی	49	20	مرغی فرائی	6
62	روسٹ	50	21	کرم کلہ اور مرغ	7
62	ران روسٹ	51	22	مرغ مصالحہ	8
63	خرگوش کا گوشت	52	23	حلا ہوا گوشت	9
64	الائیچی دار قورمہ	53	24	مرغ پلاؤ	10
65	میوے دار قورمہ	54	25	تندوری مرغ	11
66	اسپیشل قورمہ	55	26	خوشبودار گوشت	12
67	پہاڑی قورمہ			سالم ران	13

82	بھنی ہوئی کلجی	41	68	بادامی قورمہ	27
83	شب دیگ	42	69	گردوں کا قورمہ	28
84	آلو گوشت	43	70	کالی قورمہ	29
85	شالیم گوشت	44	71	سادہ قورمہ	30
86	لو کی گوشت	45	72	بھنا ہوا قیمہ	31
87	ساگ گوشت	46	74	قیمہ اور اٹے	32
88	مٹر گوشت	47	75	قیمے کی ٹکیاں	33
89	کرے لے گوشت	48	76	بھنا ہوا مغز	34
90	کرے لے قیمہ	49	77	مغز آلو	35
90	سادہ مچھلی	50	78	ہلدی لگا مغز	36
91	مچھلی کا قورمہ	51	79	مغز کا سالن	37
92	مچھلی کے پسندے	52	80	سالم کلجی	38
92	بے کانٹے کی مچھلی	53	80	کلجی گردے کی	39
94	اٹے	54		کڑا ہئی	
95	اٹوں کی ٹکیاں	55	81	ہرے مصلے	40
96	اٹوں کے سینڈے	56		نکی کلجی	

اسٹیم فش

اشیاء

1/2 کلو	:	مچھلی ثابت
6 عدد	:	ہری پیاز
چند دانے (پسی ہوئی)	:	اجوائن
2 گٹھی (باریک کتری ہوئی)	:	ادرک
ایک عدد (گول کاٹ لیں)	:	ٹماٹر
ایک چائے کا چمچ	:	سویا ساس
2 کھانے کے چمچے	:	کوکنگ آئل
ایک چمکی	:	اجینو موتو
ایک چائے کا چمچ	:	نمک
1/2 چائے کا چمچ (پسی ہوئی)	:	کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	:	چینی

ترکیب

مچھلی اچھی طرح دھو لیں اور پھر چاقو سے چاروں طرف گہرے شکاف لگائیں تاکہ مصالحہ رچ جائے۔ پھر مچھلی میں لگانے والا مصالحہ مل لیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
دبئی میں کٹی ہوئی پیاز ڈالیں۔ اس کے بعد مچھلی، اجوائن، مرچ، ٹماٹر، سویا ساس اور تیل ڈال کر پندرہ منٹ تک بھاپ میں پکائیں۔ مزیدار ڈش تیار ہے۔



اسٹیم قش

اشیاء

1/2 کلو	:	مچھلی
4 عدد	:	کھنڈیں
ایک عدد	:	پیاز (درمیانہ)
3 کھانے کے چمچے	:	سویا ساس
ایک کھانے کا چمچ	:	کارن فلور
ایک کھانے کا چمچ	:	چینی
5 عدد	:	ادرک کی کترنیں
حسب ذائقہ	:	نمک

ترکیب

مچھلی صاف کر کے قتلے کر لیں۔ انکے اندر اور باہر سویا ساس، چینی، نمک اور کارن فلور اچھی طرح مل دیں۔ مچھلی کے قتلے کو ڈش میں رکھ دیں۔ کتری ہوئی کھنڈیں، ادرک کی کترنیں اور کترا ہوا پیاز اس پر سجا دیں۔ اب ڈش کو ایک ساس چین پر رکھ دیں۔ ساس چین میں کھولتا ہوا گرم پانی ہو۔ بھاپ سے مچھلی کو آہستہ آہستہ پکائیں۔ یاد رکھیں درمیانی آنچ پر پکاتا ہے۔



انڈے، شلجم اور پام مچھلی

اشیاء:	پام مچھلی	ڈیڑھ پونڈ
	شلجم	دو عدد
	انڈے	دو عدد
	سویا ساس	دو چمچ
	ہرے پیاز	دو عدد
	چینی	آدھ چمچ
	آئل	تین چمچ

ترکیب:-

پام مچھلی کے قتلے صاف کریں۔ پیاز پیس لیں۔ سویا ساس، پیاز اور نمک آپس میں ملا دیں۔ مچھلی کے قتلوں کو چند منٹ اس میں بھیگا رہتے دیں۔

بھاری فرائی پان گرم کریں۔ اس میں آئل شامل کر دیں۔ اس دوران میں بھیتے ہوئے انڈوں میں کارن فلور ملا دیں۔ مچھلی کے قتلے انڈوں کے آمیزے میں ڈبوئیں۔ ان کو چار منٹ فرائی کریں۔ قتلوں کو لوٹ پوٹ کرتے رہیں تاکہ ان کا ہر پہلو پک جائے۔

مچھلی کو اتار لیں اور گرم ڈش میں رکھیں۔ اب چینی اور پانی کے تین چمچے انڈوں کے آمیزے میں ڈالیں جس میں کہ مچھلی کے قتلے ڈبوئے تھے۔ شلجم چھیل کر ان کو بڑا باریک کتریں اور ان کو انڈوں کو آمیزے میں ڈبو دیں۔ انڈوں کا آمیزے کے ساتھ پکائیں۔ حتیٰ کہ ساس گاڑھی ہو جائے پھر اس کو مچھلی کے قتلوں پر ڈال دیں اور فوراً پیش کریں۔

بھرواں مچھلی

75 گرام	تھی	اشیاء:
ایک چائے کا چمچ	زیرہ	
حسب ذائقہ	نمک	
ایک عدد	مچھلی سالم	
ایک کھانے کا چمچ	ہر ادھیا (کتر ہوا)	
دو مٹھی	بیس	
125 گرام	تیل	
ایک عدد بڑی	پیاز (کٹی ہوئی)	
ایک چائے کا چمچ	ادرک (پسی ہوئی)	
دو عدد	ہری مرچ (پسی ہوئی)	
225 گرام	آلو ابلے اور کچلے ہوئے	
ایک چائے کا چمچ	سرکہ	
دو کھانے کے چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	

ترکیب:-

تھی چٹلی میں ڈال کر گرم کریں۔ اس میں کتری ہوئی پیاز ڈال کر سرخ کر لیں۔ پیاز سرخ ہو جائے تو اسے چولہے سے اتار دیں۔ اس میں زیرہ، ادرک، نمک، ہری مرچ اور ادھیا ملا دیجئے۔ لیموں کا رس اور کچلے ہوئے آلو اور سرکہ ڈال کر تمام چیزیں ملا لیجئے۔

مچھلی کا پیٹ پیچ سے چاک کر کے صاف کر لیجئے۔ تیار کیا ہوا آمیزہ مچھلی کے اندر بھر دیجئے۔ بیسن اور ڈبل روٹی کے چورے کو تھوڑے پانی میں ڈال کر پھینٹ لیجئے۔ تیل کو کڑھائی میں خوب گرم کریں اور مچھلی کو ڈبل روٹی کے آمیزے میں ڈبو کر تلیں۔ سرخ ہو جائے تو اتار لیں۔ سلاد کے پتے ہر ادھیا اور لیموں کے ساتھ پیش کریں۔

بٹر فرائی فٹش

آدھ کلو
آدھ پاؤ
حسب ذائقہ
تلنے کے لیے

اشیاء: مچھلی
کالی مرچ
نمک
کھن

ترکیب:-

مچھلی کو کاٹا نہ جائے۔ پھر ایک دیکھی میں پانی ڈال کر اس میں نمک ڈال کر پکنے کے لیے رکھ دیں۔ جب پانی پکنے لگ جائے تو مچھلی اس میں ڈال دیں اور ایک اباں آنے کے بعد پانی اتار لیں۔ دو تین منٹ کے بعد پانی میں سے مچھلی نکال لیں اور ایک تیز چھری سے اس کی کھال علیحدہ کر لیں۔ احتیاط سے کام لیں مچھلی کے ٹکڑے نہیں ہوں گے۔ بلکہ سیدھے سیدھے چار ٹکڑے بن جائیں گے دو ایک طرف کے اور دو دوسری طرف کے۔ کاٹنا پورا کا پورا علیحدہ ہو جائے گا۔ اب ان ٹکڑوں کو فرائی پین میں کھن ڈال کر ذرا دیر کے لیے چھوڑ دیں اور سفید مچھلی ہی واپس نکال لیں۔ سرخ نہ ہوتے دیں۔ اوپر سے کالی مرچ چھڑک دیں اور ساس یعنی میٹھی چٹنی کے ساتھ نوش فرمائیں۔



بھتی ہوئی مچھلی

اشیاء:	سالم مچھلی	ایک گلو
	میدہ	ایک کھانے کا چمچ
	ہری مرچ	8,10 عدد
	ادرک	ایک ٹکڑا
	تاریل	ایک عدد
	پیاز	2 عدد
	کھن	حسب ضرورت
	نمک لال مرچ	حسب پسند

ترکیب:-

دو کھانے کے چمچ کھن میں پیاز تل کر پیس لیں۔ مچھلی پر نمک لال مرچ لگا کر فل لیں۔
اب پسا ہوا پیاز ادرک پسپی ہوئی ہری مرچ تاریل کا دودھ میدہ ملا لیں۔ مچھلی پر لگا کر کانٹے سے
کچو کے لگانے۔ آدھا کپ کھن میں یہ سالہ لگی مچھلی 15 منٹ دم لیں۔ دونوں طرف سے باری
باری پلٹیں۔ مچھلی نرم ہو جائے تو اتار لیں



مچھلی کا تورمہ

اشیاء

مچھلی ایک عدد	گھی ایک کپ
دھنیا ایک چمچ	لسن آدھی گھنٹی
پیاز 4 عدد	ہلدی ایک تھالی چمچ
سفید۔ کالا زیرہ آدھا چمچ	دار چینی ایک ٹکڑا
کالی مرچ، لونگ 8 عدد	چھوٹی الائچی 4 عدد
بڑی الائچی ایک عدد	ہر ادھیا حسب ضرورت
نمک، مرچ	حسب ذائقہ
ترکیب	

مچھلی دھو کر قتلہ کر لیں۔ لسن پیاز کو تھوڑے سے گھی میں تل کر پیس لیں۔ باقی گھی میں تمام مصالحہ بھون لیں۔ خوشبو آنے لگے اور گھی نکل آئے تو مدھم آنچ پر مچھلی کو دم دیں۔ پیاز لسن ڈال دیں۔ اپنے پانی میں مچھلی گل جائے تو حسب ضرورت تورمہ بنانے کے لئے پانی ڈال کر ایک دو منٹ ابال آنے دیں۔ آنچ مدھم رکھیں تاکہ گھی نہ طے دھنیا کلٹ کر ڈالیں۔

مچھلی بیسن میں تلی ہوئی

اشیاء

مچھلی راہو ایک سیر
 بیسن آدھ پاؤ
 لسن چار جوے
 گھی ایک پاؤ
 ترکیب

اجوائن دو تولہ
 نمک سرخ مرچ حسب ذائقہ
 گرم مسالہ ایک چمچی
 سرکہ چار چمچ

مچھلی کو نمک لگا کر دھو لیں۔ پھر اجوائن کو پیس کر سرکہ میں ملائیں۔ یا لیموں کا رس نچوڑ کر اس میں ملائیں دونوں میں سے ایک چیز ملانا چاہئے۔ یہ مچھلی کے ٹکڑوں کو مل دیں اور پڑا رہنے دیں۔ اب بیسن میں لسن، اورک، گرم مسالہ، سرخ مرچ سب کچھ پیس کر ملا دیں اور اس میں ایک چٹکی میٹھے سوڈے کی ڈال کر پکوڑوں کی طرح تیار کر لیں۔ اب مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں بھگو بھگو کر تلتے جائیں۔ تلتے میں گھی یا تیل بہت سا ہونا چاہئے تاکہ مچھلی پکوڑوں کی طرح سرخ ہو جائے۔



مچھلی اور آلو

اشیاء

آلو ایک پاؤ	مچھلی آدھا کلو
پیاز آدھا پاؤ	سوکھی میتھی 150 گرام
دہی آدھا پاؤ	لسن ایک پوتھی
سفید زیرہ ایک چمچ	گھی ایک کپ
نمک، مرچ حسب ذائقہ	دھنیا آدھا چمچ
	ترکیب

مچھلی کو نمک لگا کر رکھیں اور پکانے سے پہلے آٹا یا جین لگا کر دھو لیں۔ مصالحہ اور گھی علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ آلو بھی تل لیں۔ ایک برتن میں گھی ڈال کر پیاز بھونیں اور نکال کر باریک پیس لیں۔ اسی گھی میں سوکھا دھنیا اور زیرہ ڈال کر تل لیں۔ اوپر سے دہی ڈال دیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی گلنے کے لئے ڈال دیں۔ جب آلو گل جائیں تو مچھلی اور سوکھی میتھی ڈال دیں۔ چند منٹ پکنے دیں اور پھر اتار لیں۔



مچھلی اور ساگ پالک

اشیاء

مچھلی ایک کلو

تھی ایک پاؤ

لسن 3 عدد

پالک کا ساگ 2 کلو

پیاز آدھا پاؤ

نمک اور سرخ مرچیں حسب ذائقہ

ترکیب

ساگ ابل کر پیس لیجئے۔ مچھلی کو نمک، سرخ مرچ اور لسن لگا کر تین گھنٹے تک پڑا رہنے دیجئے۔ پھر اسے تل کر کڑا ہی یا فرائی پان سے نکل لیجئے۔ اسی تھی میں ساگ اور پانی کے ساتھ پیسا ہوا مسالہ بھوننے اور اسے تھوڑا سا پکا کر اس میں مچھلی کے ٹکڑے رکھ کر دم لگا دیجئے۔ پس منٹ میں سالن تیار ہو جائے گا۔



مچھلی اور انڈے

اشیاء

انڈے	4 عدد
مچھلی کا گوشت	ایک پاؤ (صاف کیا ہوا)
مکھن	2 چائے کے چمچے
ہری مرچ	2 عدد (کتری ہوئی)
ہر ادھنیا	حسب ضرورت (کتر ہوا)
کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ (پسی ہوئی)
نمک	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب

انڈے پھوڑ کر پھینٹ لیں۔ پھر اس میں کالی مرچ، نمک ملا کر کچھ دیر پھینٹیں۔ اس کے بعد مچھلی کا گوشت ملا کر خوب اچھی طرح پھینٹ لیں، یہاں تک کہ یک جاں ہو جائیں۔ اوپر سے کتری ہوئی ہری مرچ اور ہر ادھنیا ڈال کر ملا لیں۔

اب آپ توڑے پر مکھن گرم کریں۔ جب مکھن گرم ہو جائے تو اس پر انڈے اور مچھلی کا مرکب ڈال کر دونوں طرف سے تل لیں۔ جب ہلکا لال ہو جائے تو اتار لیں۔

روہو پھلی کا اشتہار

اشیاء:	مچھلی روہو
ایک عدد	جائقل
دو تولہ	نمک
حسب ضرورت	مرچ
حسب ذائقہ	جلوتری
ایک ماشہ	میدہ
حسب ضرورت	کھن
ایک پاؤ	

ترکیب :-

ایک روہو پھلی لے کر سر کر طرف سے کاٹنے۔ پارے تراش کر پھر ایک چھوٹا نمک ملا کر پانچ منٹ تک اس طرح رکھئے کہ اس کا تمام نمک جاتا رہے۔ پھر نصف جائقل اور تھوڑی سی پیسی ہوئی مرچیں ملا کر ذائقہ دار کر لیجئے۔

اب آدھ پاؤ اشاک لیجئے گریبی کنڈ ڈال کر اور ساس پان میں رکھ کر میدے سے اس کا منہ بند کر دیجئے اور ایسا پکائیے کہ جوش آ جائے۔ پھر چوبے سے اتار لیجئے۔

ٹھنڈا ہونے پر ہڈیاں الگ کر لیجئے۔ پھر گریبی کو کپڑے میں چھان کر پارچوں کو ڈالنے۔ پھر ایک چھٹا نمک میدہ آمیزہ کھن اور جلوتری ڈال کر مصرف میں لائیے۔



مچھلی کا قورمہ

2 کلو	مچھلی	اشیاء:-
ڈیڑھ پاؤ	تھی	
5 گھنٹیاں	پیاز	
2 پوتھیاں	لہسن	
19 ماشے	سرخ مرچ	
6 ماشے	خشک دھنیا	
حسب پسند	بلدی نمک	
6 ماشے	گرم مسالہ	
ایک تولہ	ادرک	
ڈیڑھ پاؤ	دہی	
4 عدد	الاجچی	

ترکیب:-

پیاز کتر کر تھی میں سرخ کر لیں اور علیحدہ نکال کر رکھ لیں۔ اس کے بعد سرخ شدہ پیاز، گرم مسالہ، ادرک اور چھوٹی الاجچی پی کر دہی میں خوب اچھی طرح ملا لیں۔ پھر مچھلی کے قتلوں میں پسا ہوا خشک دھنیا حل کر لیں۔ چار مرتبہ پانی سے اچھی طرح دھو ڈالیں۔ دھل جانے کے بعد مچھلی کے قتلوں کو باقی بچا ہوا مسالہ پیس کر لگا دیں۔ دو گھنٹہ تک رکھا رہنے دے اب مسالہ تھی میں بھون لیں۔ دو دفعہ پانی ڈال کر مسالہ بھن جانے پر مچھلی کے قتلے پتلی میں ڈال دیں اور آٹے سے پتلی کا منہ بند کر دیں۔ ایک گھنٹہ تک چولہے پر اچھی طرح گلنے کیلئے رکھ دیں۔ اچھی طرح گل جائیں تو آٹا کر نوش کریں۔

مچھلی کے ٹکڑے

اشیاء:	راہو / سنگھاڑا مچھلی	آدھا کلو
	سرسوں کے چ	ایک تولہ
	نمک سرخ مرچ	8,10 عدد
	بزم مرچ	12,10 عدد
	ہلدی	ذرا سی
ترکیب:-	سرسوں کا تیل / تھی	ایک پاؤ

مچھلی کو نمک لگا کر دھولیں اور اس کے پتلے پتلے ٹکڑے اس طرح کاٹیں کہ درمیان میں سے کاٹنا نکل جائے۔

سرسوں کے چ 'نمک' مرچ اور ہلدی سب ملا کر باریک ہیں لیں اور بزم مرچ کاٹ لیں۔ اب مچھلی کے ٹکڑوں پر پسا ہوا مسالہ مل دیں اور مچھلی کے ٹکڑوں سے دو گنا کیلے کا پتہ لیں۔ اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھ کر اس پر تیل یا تھی کے دو بڑے چمچ ڈال دیں اور ہری مرچ ڈال کر اس کو گول گول پیٹ لیں اوپر سے دھا کہ باندھ دیں۔ اب کسی کھلے منہ کے دیکھے میں پانی ڈال کر ابلنے کے لئے رکھ دیں اور اس کے منہ پر باریک ٹمبل کا کپڑا باندھ دیں۔ جب پانی خوب پکنے لگے تو اس کپڑے پر مچھلی کے ٹکڑے کیلوں کے پتوں میں بندے ہوئے رکھ دیں۔ کچھ دیر پکنے کے بعد پتے گل گئے ہوں گے تو اتار لیں ورنہ پڑا رہنے دیں اور گلنے پر اتار لیں۔ اب اس کے ٹوسٹ کی طرح سلائس کاٹ لیں اور کوکلوں پر پانچ منٹ کے لئے سینک لیں۔ اب انہیں لیموں ڈال کر کھانے کے لئے پیش کریں۔ بہت لذیذ مچھلی ہوگی۔

پنجابی تلی مچھلی

اشیاء:	مچھلی
500 گرام	پیاز
2 عدد	ادرک
آدھا کلو	لہسن
10 جوئے	تھی
150 گرام	تمک مرچ
حسب ضرورت	

ترکیب :-

مچھلی کو اچھی طرح دھو کر اس میں سے کانٹے نکال لیں۔ ادرک، لہسن، پیاز، تمک مرچ ملا کر پیس لیں اور مچھلی کے ٹکڑوں پر لگا دیں۔ ایک گھنٹے بعد گرم تھی میں مچھلی تل لیں۔ چٹنی کے ساتھ تناول فرمائیں۔



کھگا مچھلی

اشیاء:	کھگا مچھلی	۲ کلو
دہی	ایک پاؤ	
سنگھی	ایک پاؤ	
پیاز	200 گرام	
دھنیا گرم سالہ	حسب ضرورت	
تمک مرچ	حسب ضرورت	

ترکیب :-

مچھلی کو تمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک گھنٹے کے بعد آٹا مل کر خوب اچھی طرح دھوئیں تاکہ اس کی بو ختم ہو جائے۔ تھی میں لچھے دار پیاز باریک کٹا ہوا لہسن ڈال کر سرخ کر کے پس لیں۔ اب دہی میں پیاز گرم سالہ کھگا مچھلی ڈال کر بھونیں تھوڑی دیر بعد دہی بھی ڈال دیں۔ جب مچھلی بن جائے تو حسب شور بہ پانی ڈال دیں۔ دس منٹ پکانے کے بعد شور بہ بن جائے گا۔ نیچے اتار لیں اور اس میں ہر ادھنیا اور پیاز گرم سالہ ڈال کر کھانے کے لئے پیش کریں۔



تیلے ہوئے گھونگے

اشیاء:	گھونگے	تین درجن
	نمک	ڈیڑھ چھوٹا چمچہ
	پیاز کتر کر	ایک عدد
	پسا ہوا دلائی پیاز	چھ بڑے تہچے
	پانی	چھ بڑے تہچے
	کارن فلور	ایک بڑا چمچہ
	انڈہ	ایک عدد
	تیل	حسب ضرورت

ترکیب :-

گھونگوں کے خول اتار دیں۔ اور ان پر نمک چھڑک دیں۔ اس کے بعد کالی مرچیں اور پسا ہوا پیاز چھڑک دیں۔ پندرہ منٹ تک یہ سالہ جات مثلاً پیاز کارن فلور وغیرہ ان میں رچائیں۔ انڈے کو پیمائشیں اور اسے کارن فلور اور پانی میں گھول کر حل کر کے مسالوں کا آمیزہ بنائیں۔ فرائی بین میں تیل کو کڑکڑائیں گھونگوں کو مسالوں کے آمیزے میں ڈبوئیں اور پانچ چھ گھونگوں کو ایکسٹے فرائی کریں۔ دو منٹ تک ڈش لگا کر پیاز اور چھڑک دیں۔



مچھلی وہی

اشیاء

ایک کلو	مچھلی
ایک پاؤ	دہی
ایک چائے کا چمچہ	بلدی
3 کھانے کے چمچے	پیاز
(پسی ہوئی)	
آدھا چائے کا چمچہ (پسا ہوا)	لہسن
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ہری مرچیں
حسب ضرورت	ہر ادھنیا
حسب ضرورت	تیل

ترکیب

مچھلی کے ٹکڑے کر کے صاف کرنے کے بعد بلدی، پیاز اور لہسن میں ملا لیں۔
ساتھ ہی دہی، مرچیں اور تیل بھی شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر آدھا گھنٹہ دم پر پکائیں، تیار
ہونے پر ہر ادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

مچھلی کڑھی

اشیاء

ایک پاؤ	بیس
ایک کلو	مچھلی
2 عدد	پیاز (بڑی)
4 گلاس	تمکین لسی یا چھاچھ
ایک گٹھی	ہرا دھنیا
آدھا چائے کا چمچ	ہلدی
ایک چائے کا چمچ	ادرک (پہا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (پہا ہوا)
چند پتے	پودینہ
آدھا چائے کا چمچ	کالا زیرہ
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

تمام مصالحے پیس کر تل لیں۔ پھر اسے بیسن میں گھول دیں۔ اس مرکب میں لسی یا چھاچھ ملائیں اور مچھلی کے دھلے ہوئے قتل تل کر اس میں ڈال دیں۔ یہ مرکب پکائیں اور جب گاڑھا ہو جائے تو کالا زیرہ ڈال کر پانچ منٹ پکائیں۔ کڑھی مچھلی تیار ہوگی۔

تلی ہوئی مچھلی پنیر کے ساتھ

اشیاء

ایک کلو	مچھلی
ایک پاؤ	پنیر
12 عدد	ہری مرچ
ایک مٹھی	ہر ادھنیا
ایک مٹھی	پودینہ
4 عدد	انڈے
3 چائے کے چمچے	گرم مصالحے
ایک چائے کا چمچ (پسی ہوئی)	سرخ مرچ
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	پکوان تیل

ترکیب

سب سے پہلے مچھلی کے بڑے بڑے پیس بنا کر انہیں پانی میں ابال لیں۔ پھر ان میں پنیر ملا لیں اور ہری مرچیں، ادھنیا، پودینہ کاٹ کر ڈال لیں۔ اسی میں گرم مصالحے، سرخ مرچ اور نمک بھی شامل کر لیں اور اس مرکب کے کباب بنالیں۔

ایک الگ برتن میں انڈے پھوڑ پر پھینٹ لیں۔ پھر ایک کڑاہی میں پکوان تیل گرم کر کے کباب انڈوں میں اچھی طرح ڈبو کر فرائی کر لیں۔ ٹماٹر کچپ کے ساتھ بہت لطف آئے گا۔

اوون میں پکے جھینگے

اشیاء

آدھا ککو (صاف کر لیں)	جھینگے
20 گرام	رائی
4 عدد (کاٹ لیں)	ہری مرچ
3 چائے کے چمچے (پسا ہوا)	تاریل
30 گرام	سرسوں کا تیل
آدھا چائے کا چمچ	ہلدی
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ (پسی ہوئی)	سرخ مرچ
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر

ترکیب

تمام اشیاء کو آپس میں مکس کر لیں۔ پھر اس کو بیکنگ ٹرے میں ڈال کر آدھا گھنٹہ بیک کریں۔



کھٹی میٹھی مچھلی

اشیاء

آدھ کلو (قتلے کر لیں)	مچھلی
5 کھانے کے چمچے	کارن فلور
نہیں ذائقہ	نمک
ایک چائے کا چمچ (پسی ہوئی)	کالی مرچ
3 کھانے کے چمچے	چینی
2 کھانے کے چمچے	پانی
2 کھانے کے چمچے	سرکہ
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور

ترکیب

مچھلی کے ٹکڑوں پر پہلے حصے میں لکھی اشیاء مل کر آدھا گھنٹہ رکھ دیں۔ پھر کارن فلور کالیپ کر کے ہلکی آنچ پر گلابی رنگ میں تل لیں اور پلیٹ میں نکال دیں۔ ایک دو کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے دوسرے اور تیسرے حصے میں لکھی اشیاء کڑا ہی میں ڈال کر پکائیں۔ گاڑھا ہونے پر چوبے سے اتار کر مچھلی کے قتلوں پر ڈال دیں۔

ڈش تیار ہے۔

تلی ہوئی مچھلی

اشیاء

آدھ کلو

پمفلٹ (پام فریٹ) مچھلی:

حسب ذائقہ

نمک

4 اونس

مکھن

حسب ضرورت

کالی مرچ

ترکیب

مچھلی کو صاف کریں لیکن ثابت ہی رہے کاٹنا نہ جائے پھر ایک دیبھی میں پانی ڈال کر اس میں نمک ڈال کر پکنے کے لئے رکھ دیں۔ جب پانی پکنے لگے تو مچھلی اس میں ڈال دیں اور ایک ابال آنے کے بعد پانی اتار لیں۔ دو تین منٹ کے بعد پانی میں سے مچھلی نکالیں اور ایک تیز چھری سے اس کی کھال آہستہ آہستہ علیحدہ کر دیں۔ پھر چھری کی نوک سے اسے کانٹے سے علیحدہ کر لیں۔ احتیاط سے کام لیں تو مچھلی کے ٹکڑے نہیں ہوں گے بلکہ سیدھے سیدھے ایک جیسے چار ٹکڑے بن جائیں گے۔ دو ایک طرف کے دو دوسری طرف کے۔ کاٹنا پورے کا پورا علیحدہ ہو جائے گا۔ اب ان ٹکڑوں کو فرائی بین میں مکھن ڈال کر ذرا دیر کے لئے چھوڑ دیں اور سفید مچھلی ہی واپس نکال لیں، سرخ نہ ہونے دیں۔ اوپر سے کالی مرچ چھڑک دیں۔ مچھلی فرائی تیار ہے۔

بیسن لگی مچھلی

اشیاء

ایک کلو	مچھلی
آدھا پاؤ	بیسن
2 جوئے	لہسن
حسب ذائقہ	ادرک
حسب ذائقہ	سرخ مرچ
حسب ذائقہ	نمک
ایک عدد	لیموں
حسب ضرورت	تیل
آدھا چائے کا چمچہ (پسا ہوا)	گرم مصالحہ

ترکیب

سب سے پہلے مچھلی صاف کر کے اس کے ٹکڑے کر لیں، پھر اسے پانی سے دھو کر لیموں کا عرق لگا دیں، اوپر سے نمک لگا کر تھوڑی دیر چھوڑ دیں۔

اب آپ بیسن کو پانی میں گھول کر اس میں ادرک، لہسن، سرخ مرچ اور گرم مصالحہ ملا دیں اور یکجا کر لیں۔ اب کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ جب تیل اچھی طرح گرم ہو جائے تو مچھلی کے ٹکڑوں کو بیسن لگا کر فرائی کر لیں۔ جب براؤن ہو جائے تو اتار لیں۔ لذیذ اور خوش ذائقہ بیسن لگی مچھلی تیار ہے۔

مچھلی کی کڑھی

اشیاء

ایک کلو	مچھلی
ایک پاؤ	بیس
ایک گھنٹی	پیاز
پندرہ عدد	ہری مرچ
آدھی گڈی	ہر ادھیا
چند پتے	پوہینہ
ایک تولہ	ادرک
ایک پوتھی	لہسن
حسب پسند	ہلدی
تھوڑا سا	سفید زیرہ
حسب ضرورت	گھی یا تیل
حسب پسند	لٹی

ترکیب

تمام گرم مصالحہ پیش کر گھی یا تیل میں قل کر اسے بیسن میں گھول لیں۔ اس مرکب میں لسی ملائیں اور مچھلی کے قتلے قل کر اس میں ڈال دیں۔ یہ مرکب پکائیں اور گاڑھا ہو جائے تو تھوڑا سا زیرہ ڈال کر اتار لیں۔ مچھلی کی کڑھی تیار ہے۔

جھینگے بند گوبھی

اشیاء:-

جھینگے

بند گوبھی

پیاز

لہسن

کچا ناریل

ہری سرچ

نمک

تھی

12 عدد

ایک کلو

7 عدد (باریک کٹی ہوئی)

15 جوئے

ایک عدد

حسب ضرورت

حسب ذائقہ

کھانے کے تین چمچ

ترکیب:-

جھینگے چھلکا نکال کر صاف کر لیں اور کچا ناریل کچل کر دودھ نکل لیں۔ گوبھی کے ساتھ یا آٹھ ٹکڑے کر کے انہیں تھوڑے سے ٹھنڈے پانی میں ڈال کر پچاس منٹ کے لئے بھگو دیں پھر گوبھی پانی سے نکال کر باریک کاٹ لیں اور ایک دہی میں گوبھی اور نمک ڈال کر چھ سات منٹ تک ڈھکن بند کر کے ہلکی ہلکی آنچ پر پکائیے۔ گوبھی گل جانے پر اتار لیجئے۔ ایک دوسری دہی میں تھی ڈال کر تمام مسالے اور جھینگے ڈال کر تلتے۔ چھ منٹ بعد گوبھی ڈال دیجئے۔ پھر اس میں ناریل کا دودھ ڈال کر ہلکی آنچ پر پندرہ منٹ تک تلتے گرم چاولوں کے ساتھ بہت مزہ دے گا۔

فرانی مچھلی

ایک کلو
بقدر ضرورت
حسب ذائقہ
تھوڑی سی
ایک چمچ چھوٹا

اشیاء:
مچھلی
تھی
نمک، سرچ
اجوائن
کالی سرچ

ترکیب:-

مچھلی کو اچھی طرح صاف کریں اور بیسن سے دھو لیں پھر اس کو نمکین پانی میں اُپال لیں۔ اس کے بعد اسے بغیر نمک کے اجوائن خشک دھنیا اور تھوڑی سی سرخ سرچ پیس کر ہلکی ہلکی مچھلی کے ٹکڑوں پر لگا دیں۔ اس کے بعد تھی ٹڑکڑائیں اور مچھلی تل لیں۔ سرخ ہونے پر نکال کر کالی سرچ چھڑک لیں اور اگر پسند کریں تو لیموں بھی نیچوڑ لیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

مچھلی پمفلٹ (پام فریٹ)

ڈیڑھ پاؤ
حسب پسند
حسب غشاء
تلنے کے کیلئے

اشیاء: پمفلٹ مچھلی
سبز و سرخ مرچ
دھنیا پودینہ نمک
تھکی

ترکیب:-

مچھلی کو اس طرح صاف کریں کہ وہ ثابت کی ثابت رہے۔ اس کے دونوں حصوں میں اوپر نیچے تین تین سیدھے لمبے کٹ لگائیں لیکن اتنا خیال رکھیں کہ اس نشان سے مچھلی کے ٹکڑے نہ ہو جائیں۔

اب اس کو آٹا بیسن مل کر دھولیں۔ پھر وہ چٹنی (مسالہ) اس کے کٹے ہوئے حصے یا جگہ میں بھر دیں۔ ایک گھنٹہ تک اسی طرح پڑی رہنے دیں پھر فرائی پین میں مکھن یا گھی ڈالیں جو صرف ایک چمچ ہو اور اس پر مچھلی رکھ دیں۔ بالکل ہلکی آنچ پر پکائیں تھوڑی تھوڑی دیر بعد فرائی پین کو ہلاتے رہیں تاکہ مچھلی میں سرخی نہ آنے پائے پھر وہ دوسری طرف پلٹ دیں اور اسی طرح اس کو پکائیں۔ اس ٹائم میں مچھلی کا رنگ سفید رہے پانی خشک ہو جائے اور مچھلی اندر تک گل جائے۔ اسی طرح ثابت مچھلی ڈش میں رکھ کر سلا دا اور ٹماٹر سے سجھا کر پیش کریں۔ بہت مزے دار اور دیکھتے میں بھی اچھی معلوم ہوگی۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

کھڑے مسالے کی مچھلی

اشیاء:	مچھلی کے قیلے	ایک کلو
	نمک مرچ	حسب پسند
	ہری مرچیں	7,6 عدد
	دھنیا	ایک چائے کا چمچ
	پیاز	3 عدد
	ہرادر دھنیا	ایک چمچ
	ادریک	2 چائے کے چمچ
	ٹماٹر	7 عدد
	تھی	آدھا کپ
	سوکھی میتھی	2 چمچ

ترکیب:-

پیاز کاٹ کر تھی میں ہلکا تل لیں۔ ہری مرچیں لمبائی کے رخ چ نکال کر کاٹ لیں۔
دھنیا، میتھی، مرچ، نمک، ٹماٹر کاٹ کر ڈالیں۔ مچھلی الگ تھی میں تل کر اس مسالے کو بھون کر اس میں
ڈال دیں۔ اوپر ادریک پیس کر ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر دیر تک ڈھک کر پکائیں۔ مچھلی تیار ہے۔



دو پیازہ مچھلی

اشیاء:-	مچھلی	ایک کلو گرام
	گھی	250 گرام
	پیاز	200 گرام
	دہی	500 گرام
	زعفران	4 رتی
	لونگ الائچی	5 عدد
	سیاہ مرچ	حسب ضرورت
	نمک مرچ	حسب پسند

ترکیب:-

گھی میں پیاز یا دای رنگ کر کے اتار لیں۔ اب مچھلی، لہسن، اورک، زعفران، لونگ، الائچی سب دیہی میں ڈال دیں اور گھی میں بھونیں۔ تھوڑی دیر بعد حسب ضرورت پانی ڈال کر آدھے گھنٹے تک پکائیں۔



بیکڈش

اشیاء

ایک کلو	پھلی کے ٹکڑے
4 عدد	پیاز (درمیانی)
10 جوئے	لہسن
2 انچ کا ٹکڑا	ادریک
4 عدد	سرخ مرچ
ایک چائے کا چمچہ	بلدی
3 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
3 عدد	انڈے
3 چائے کے چمچے	ڈبل روٹی کا چورا
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ (پسی ہوئی)	سرخ مرچ

ترکیب

پیاز، ادریک اور لہسن کو پیس کر اس میں پیسا ہوا خشک مصالحہ، نمک اور لیموں کا رس ملا دیں۔ یہ پیسٹ پھلی کے ٹکڑوں پر مل کر چند گھنٹوں کے لئے چھوڑ دیں۔ اب ان ٹکڑوں کو ڈبل روٹی کے چورے میں ڈالیں۔ پھر انڈے میں ڈالیں۔ پھر ڈبل روٹی کا چورا لگا کر بیکنگ ٹری میں رکھ کر اوون میں آدھا گھنٹہ بیک کریں۔

روٹی پوٹی وٹس

اشیاء:	مچھلی
ایک پونڈ	سرکہ
دو چمچ	پیاز
تین عدد	چکن کی تھنی
چوتھائی کپ	سویا ساس
چار چمچ	سلاد
ایک گھنٹی	ادرک کتر تیں
چار عدد	تمک
اڑھائی چمچ	لال مرچ
ایک عدد	

ترکیب :-

مچھلی کو پانی سے صاف کر کے اس کے اندر باہر پسا ہوا ادرک اور تمک لگا دیں۔ اور ایک گھنٹہ تک اس مسالے کو مچھلی میں رہنے دیں۔ اس کے بعد مچھلی کو گہرے کناروں والی گول ڈش میں رکھ دیں۔ پیاز، ادرک، لال مرچ، سلاد کو باریک کاٹ لیں اور پوری مچھلی کو ان سے ڈھانپ دیں۔ تھنی، سرکہ اور سویا ساس آپس میں ملا دیں اور پھر یہ آمیزہ سبزیوں اور مچھلیوں پر ڈال دیں۔

اب ڈش کو بھاپ دان میں رکھ دیں اور پچیس منٹ خوب بھاپ دیں اور اسی ڈش میں پیش کریں۔

بوسٹر اور کیکڑے

اشیاء:	پھول گوہی	ایک عدد
	کالی مرچیں	حسب ذائقہ
	کیکڑے کا گوشت	پانچ ٹچ
	آئل	دو ٹچ
	بروتھ	ایک چوتھائی
	نمک	ایک ٹچ
	پیا ہوا پیاز	آدھ ٹچ
	لہسن	ایک گھٹی

ترکیب:-

گوہی کا ایک ایک پھول توڑیں۔ خراب حصے نکال دیں۔ آئل گرم کریں۔ اور اس میں تیز آٹھ پر ایک چوتھائی منٹ لہسن اور پیاز سٹر فرائی کریں۔ پھول گوہی بھی شامل کر دیں کالی مرچیں اور نمک چھڑک دیں۔ فرائی پان سے نکال کر ایک طرف رکھ دیں۔ اب فرائی پان میں کیکڑے کا گوشت اور سبزی ڈالیں۔ گوشت کو چار منٹ تیز آٹھ پر فرائی کریں۔ گوہی اور دوسرے اجزاء اس میں ملا دیں۔ پانچ منٹ سٹر فرائی پان سے ہٹالیں۔ گرم گرم پیش کریں۔

شاو چاو مچھلی

اشیاء:	مچھلی	ایک پونڈ
	آئل	دو چمچ
	سلائس چھندر	دو عدد
	ادرک	چار کتر تیں
	چھلکا سنگترہ	آدھ چمچ
	ہری سرخ مرچ	آدھ چمچ
	نمک	اڑھائی چمچ
	پیاز	ایک عدد
	کارن ٹکور	ڈیڑ چمچ
	سویا ساس	دو چمچ
	چٹنی	دو چمچ
	سرکہ	تین چمچ
	سنگترے کارس	تین چمچ
	چٹنی	دو چمچ

ترکیب :-

مچھلی کو صاف کر کے اس کے اندر یاہر نمک اور پیسا ہوا ادرک لگا دیں۔ آدھا گھنٹہ پڑا رہنے دیں اور پھر اس میں آدھا دہی ٹھیل آئل بھی شامل کر دیں۔ پیاز کی باریک کتر تیں کر لیں، ہری مرچ، سرخ مرچ، چھندر اور سنگترے کا چھلکا وغیرہ باریک کاٹ لیں۔

ان سب کو بیسن میں ڈال کر سویا ساس، سرخ مرچوں کی چٹنی، سرکہ، سنگترے کا جوس، چٹنی، ٹماٹر پیوری کا آمیزہ شامل کر دیں۔ مچھلی کو گہرے کناروں والی بیسٹ پروف ڈش میں ڈال دیں۔ ڈش کو بھاپ دان میں رکھ دیں اور بیس منٹ خوب بھاپ دیں۔
 بھاپا آئل فرائی پان میں گرم کریں۔ مچھلی اس میں تیز آگ پر ڈیڑھ منٹ سڑ فرائی کریں۔ اور بیسن والا آمیزہ اس پر ڈال دیں۔ تھوڑی دیر بعد پیش کریں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

مچھلی کا اچار

اشیاء:	روہو مچھلی بڑی	ڈھائی کلو
	گلگل	ساڑھے پانچ کلو
	نمک	ڈیڑھ کلو
	سرخ مرچ	آدھ پاؤ
	میتھی	ڈیڑھ چھٹانک
	سونٹھ	ساڑھے تین تولے
	سرسوں کا تیل	آدھ کلو
	عمدہ ہینگ	ایک ماشہ

ترکیب :-

مچھلی کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ صاف کر کے کانٹے نکال لیں بعد میں سرسوں کے تیل میں قل لیں پھر نمک، مرچ اور سونٹھ کوٹ کر ملا لیں اور ثابت میتھی ڈال لیں۔ پھر گلگلوں کا عرق نکال کر کسی روغنی برتن میں اس قدر پکائیں کہ نصف رہ جائے۔ پھر ہینگ کا بگھار لگا کر مچھلی کے تیلے ٹکڑے دوسرے مسالوں کے ساتھ اس عرق میں ڈال دیں اور استعمال کریں۔

مچھلی نارنگی

اشیاء:	مچھلی صاف کر کے	ایک عدد
	مرغی پکا کر مسل کر	ایک کپ
	کھمبیاں کتر کر	چھ عدد
	ہنر پیاز کاٹ کر	دو عدد
	سیاہ مرچوں کی چٹنی	ایک چھوٹا چمچ
	اٹھ بے توڑ کر	دو عدد
	کھیرے	دو عدد
	سویا ساس	ایک بڑا چمچ
	نمک	حسب ذائقہ
	کالی مرچیں	حسب ذائقہ
	خوشبو	تھوڑی سی
	آئل	حسب ضرورت
	انناس کچل کر	تین گھیرے

ترکیب :-

پہلے کسی برتن میں اٹھو کو ڈال کر اچھی طرح پھیٹ لیں پھر ان میں آٹا نمک مکس کریں اور اس سسالے کو مچھلی کے اوپر چاروں طرف لپیٹ دیں۔ اب مچھلی ڈیپ فرائی کر کے پکا لیں اور براؤن کر لیں۔ اس کے بعد چٹنی تیار کریں۔ اب برتن میں تیل گرم کر کے پیاز مرغی اور کھمبیاں ڈال کر دو منٹ تک فرائی کریں۔ پھر اس میں انناس سویا ساس کالی مرچوں کی چٹنی ایک کپ نمک اور کالی مرچیں ڈال کر حل کریں اور گاڑھی چٹنی بنائیں۔ اس کے بعد اس میں خوشبو ڈالیں اور مزید تین سیکنڈ تک پکائیں۔ اب ہانڈی کو چولہے سے اتار لیں اوپر سے چٹنی کا سالہ ڈال دیں۔

فرائی مرغی سنگھاڑوں کے ساتھ

اشیاء:	سنگھاڑے	اڑھائی سو گرام
	مرغی	ایک عدد
	سویا ساس	تین چمچے
	آئل	حسب ضرورت
	چھوٹا گوشت	سو گرام
	سبز پیاز پتوں سمیت	سو گرام
	کھمبیاں	دو سو گرام
	ادرک	تین گرام
	کالی مرچیں	حسب ضرورت
	نمک	حسب ضرورت

ترکیب :-

ادرک اور گوشت کاٹ کر باریک کر لیں سبز پیاز پتوں سمیت کاٹ لیں۔ ایک برتن میں تیل گرم کریں۔ اس میں گوشت ڈال کر فرائی کریں۔ اس میں چکن بھی ڈال دیں اور آگ تیز کرتے ہوئے سنگھاڑے بھی ڈال دیں۔ اور اس وقت تک پکائیں کہ ان کا رنگ تبدیل ہو جائے۔ پھر اس میں نمک اور مرچیں شامل کر دیں۔ تین منٹ کے بعد اس میں پیاز کھمبیاں اورک اور سویا ساس بھی ڈال دیں۔ درمیانی آنچ پر رکھ کر مزید پانچ منٹ پکانے کے بعد نیچے اتار لیں۔

سادہ مرغ قورمہ

اشیاء

مرغ کا گوشت آدھا کلو	لس 6 جوئے
پیاز 4 عدد	زیرہ ایک چمچ
تھی 100 گرام	زعفران چوتھائی چمچ
چھوٹی الائچی 6 عدد	گرم مصالحہ 10 گرام
کیوڑہ 50 گرام	دہی آدھا پاؤ
نمک، مرچ حسب پسند	اورک 10 گرام

ترکیب

لسن اورک، پیاز چھیل کر باریک کٹ لیں۔ اورک اور لسن کو کوٹ لیں۔ ایک برتن میں تھی کو گرم کریں اور اس میں پیاز تل کر نکالیں۔ تلے ہوئے پیاز ہاتھوں سے مسل میں۔ اسی تھی میں مرغ کا گوشت ڈال کر

ساتھ لونگ، سرخ مرچ، دار چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر معمولی سا بھونیں۔ اس میں وہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ تقریباً "پانچ منٹ بھوننے کے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال دیں تاکہ گاڑھا سا شوربہ بن جائے۔ اس سالن میں زعفران، کیوڑہ میں مکس کر کے ڈال دیں۔ ساتھ ہی لہسن اور اورک ڈال دیں۔ تقریباً "10 منٹ تک اس کو ام پر رکھیں۔ برتن کو آگ سے اتار لیں لذیذ قورمہ تیار ہے۔

مرغ میونائز اور شہد

اشیاء

میونائز آدھا کپ

مسٹرڈ پاؤڈر ایک چمچ

ڈبل روٹی چورا آدھا کپ

پسی پیاز (پاؤڈر) آدھا چمچ

دھننے کے بیج چوتھائی کپ

ابے مرغ کے ٹکڑے 2 کپ

ترکیب

میونائز میں مسٹرڈ پیاز ملا کر پھینٹیں۔ اب ڈبل روٹی کا براہ اور

ثابت دھنیا ملائیں۔ پہلے مرغ کو میونائز میں ڈبوئیں۔ پھر چورا لگائیں۔

بیکنگ شیٹ پر ذرا سی چکنائی لگا کر اوون میں رکھیں سنہری ہونے پر

نکالیں۔ درمیان میں ایک دفعہ ٹکڑوں کو پلٹ دیں۔ کھانے کے ساتھ ایک کپ میوناز میں 2 کھانے کے چمچ شہد ملا کر میز پر رکھیں۔

مرغ بریاں

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اشیاء

دہی ایک پاؤ

آلو ایک پاؤ

گھی ایک کپ

حسب پسند

مرغ ایک عدد

لسن 12 جوے

اورک ایک گانٹھ

نمک، مرچ

ترکیب

مرغ کو پکانے سے پہلے تقریباً 6 گھنٹے فریج میں رکھ چھوڑ دیں۔

آدھا دہی، نمک اور اورک یاریک کوٹ کر ملا دیں۔ مرغ کو ریفریجریٹر سے نکال کر اس کو کسی کانٹے سے خوب گود لیں اور دہی میں ملا ہوا مصالحہ اس پر لگا کر اس کو دوبارہ فریج میں رکھ دیں۔ ایک ڈیڑھ گھنٹے کے بعد کسی برتن میں گھی کو گرم کریں اور فریج سے مرغی نکال کر اس میں بھوننا شروع کریں۔ جب پانی ختم ہو جائے تو اس میں باقی دہی اور پانی کا ایک چھینٹا ڈال کر ہلکی

آنچ پر بھوتے جائیں۔ جتنا ہلکی آنچ پر بھونیں گے اتنی مرغی لذیذ اور مزیدار ہوگی۔ اب گول آلو چھیل کر آدھ بھنی مرغی میں ڈال دیں۔ سب مرغ کے ساتھ تلیں۔ جب مرغی سرخ ہو جائے دیکھ لیں کہ آیا گلی ہے یا نہیں اگر گل گئی ہو تو صرف پانی کا چھینٹا لگائیں اور اگر نہیں تو ایک کپ پانی ڈال کر دم لگا دیں۔ تھوڑی دیر کے بعد بہت لذیذ مرغ بریاں تیار ہے۔

مرغ روسٹ

اشیاء

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیاز ایک عدد	مرغ ایک عدد
ٹماٹر کا سوپ 3 چوتھائی کپ	لکھن 4 چمچ
گرم مصالحہ آدھا چمچ	سرکہ دو تہائی کپ
پنیر چوتھائی کپ	ہری مرچیں 2 عدد
حسب ذائقہ	نمک، مرچ

ترکیب

پیاز کو لکھن میں تل کر تمام مصالحہ بھون لیں۔ مرغ الگ گھی میں خوب فرائی کر لیں۔ اتار کر کلنٹے سے کچھو کے لگا لیں۔ اب مرغ کو مصالحے

کے ساتھ دس منٹ پکا کر مصالحہ خشک ہونے دیں۔ پھر بیکنگ ٹرے پر گھی لگا کر 350 درجے پر اوون میں 20، 25 منٹ رکھیں دونوں طرف سے باری باری رکھا جائے۔ مصالحہ جو بھی ہو وہ مرغ کے اوپر لگا دیں۔ سالم اور ٹکڑے دونوں شکل میں بنایا جاسکتا ہے۔

مرغی قرانی

اشیاء

مرغی ایک عدد	گھی ایک پاؤ
انڈے، میدہ دو چمچ	زیرہ سفید، سیاہ
سوکھا دھنیا، کالی مرچ	لوتگ الائچی برابر مقدار
سرخ مرچ، نمک حسب ذائقہ	لہسن 6 جوے

ترکیب

مرغی کو صاف کر کے ٹکڑے کر لیں پھر اس میں نمک، لہسن اور لوتگ ڈال کر تھوڑا سا پانی ڈال دیں چولھے پر چڑھا دیں۔ گل جانے پر اس کے ٹکڑے نکال کر پھیلا دیں تاکہ ٹھنڈے ہو جائیں۔
سب گرم مصالحہ برابر کی مقدار میں ملا کر سوکھا پیس لیں۔ تینوں

ایڈے پھینٹ لیں، اس میں میدہ ملا دیں اور اس کے ساتھ پسے ہوئے گرم مصلحہ کی ایک چمچی (چائے) کی چمچی کے برابر ڈال دیں تھوڑی سی سرخ مرچ اور نمک حسب ذائقہ ملا کر خوب ملا دیں۔ اب گھی کو قرائی پن میں کڑکڑائیں اور مرغی کے ٹکڑوں کو ایڈے طے مصلحے میں ڈبو کر تلے جائیں تلنے میں جلدی کریں۔

کرم کلہ اور مرغ

اشیاء

کرم کلہ آدھا کلو	ایلا ہوا سالم مرغ
کشمیری مرچیں 3 عدد	پیاز ایک پونہ
نمک، کالی مرچیں حسب پسند	ٹماٹر کا گودا ایک چمچ
گھی حسب ضرورت	پودینہ ایک گڈی

ترکیب

کرم کلے کو کلٹ کر گھی میں بھون کر نکال لیں۔ پھر مرچوں کے بیج اور کتری ہوئی پیاز ٹماٹر کے گودے اور پودینے سمیت تھوڑے گھی میں بھونیں۔ پھر یہ مرکب مرغ کی بوٹیوں اور کرم کلے پر انڈیل کر ان چیزوں میں

نمک اور کالی مرچیں شامل کر دیں اور پانچ منٹ کے لئے توے پر بھون لیں۔ مقدار کے لحاظ سے چھ افراد کے لئے ہے۔

مرغ مصالحہ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اشیاء

سوکھا دودھ 2 چمچ
لال مرچیں چوتھائی چمچ
عرق گلاب ایک چمچ
2 چمچ

مرغ آدھا کلو
پیادھنیا آدھا چمچ
ہلدی چوتھائی چمچ
گھی
نمبر 2

گھی چوتھائی کپ
نمک، مرچ حسب پسند
ہلدی، چینی آدھا چمچ

تلی سوکھی مرچیں 8 عدد
پانی آدھا کپ
سوکھا دھنیا 2 چمچ
ترکیب

اوپر دیا ہوا تمام مصالحہ مرغی پر خوب مل کر کلٹے سے گود لیں تاکہ

مصلحہ مرغی کے اندر چلا جائے دو گھنٹے پڑا رہنے دیں۔ اب ٹرے میں گھی لگا کر ہلکا سا گھی مرغی پر مل دیں۔ اوون میں 180 درجے پر رکھیں درمیان میں ایک دفعہ پلٹ دیں۔ 20 منٹ بعد نکال لیں۔ دو سرے دیئے ہوئے مصلحے باریک پیس لیں۔ اور ان کی چٹنی بنا کر ساتھ رکھیں۔

تلا ہوا گوشت

اشیاء

گوشت آدھا کلو	پیاز ایک عدد
ٹماٹر ایک عدد	ہری مرچ 2 عدد
انڈے 4 عدد	سرکہ آدھا کپ
گرم مصلحہ ایک چمچ	گھی پونا کپ
نمک، لال مرچ	حسب پسند

ترکیب

پیاز کلٹ کر سرکے میں ڈبو دیں۔ ٹماٹر کلٹ کر ان پر بھی ذرا سرکہ ڈال دیں۔ گوشت پر نمک مرچ گرم مصلحہ لگا کر گلا لیں۔ پانی بالکل خشک ہو جائے تو اتار لیں۔ اب گھی گرم کر کے گوشت تل لیں۔ سرخ ہو جائے تو نکال لیں پھر پیاز تل لیں اور اس کے بعد گوشت کو ڈش میں پیاز اور ٹماٹر کے ساتھ رکھیں۔

مرغ پلاؤ

اشیاء

باستی چاول ایک کلو
اورک لہسن حسب ضرورت
گرم مصالحہ 25 گرام
حسب پسند

مرغ ایک کلو گرام
گھی ایک پاؤ
پیاز 3 عدد
نمک، مرچ

ترکیب

چاول پانی میں بھگو دیں مرغی کے گوشت کے ساتھ لہسن چھلا ہوا،
دھنیا، گرم مصالحہ، اورک پانی میں ڈال کر چولہے پر چڑھادیں۔ ہلکی آنچ پر
گوشت گل جائے اور بخنی کی طرف تیار ہو جائے تو اتار لیں گھی میں کئی
پیاز بھون لیں اور گوشت ڈال دیں چند لہسن کے جوئے پیس کر بھون لیں
اور گوشت کے ساتھ بھونیں اور ایک چمچہ بخنی کا بھی ڈالتے جائیں جب
گوشت بادامی رنگ کا ہو جائے تو ساری بخنی ڈال دیں چند منٹ بعد چاول
نچوڑ کر ڈال دیں جب پانی خشک ہونے لگے تو دیکھ لیں اگر چاول گل گئے
ہیں تو دم دے دیں ورنہ مزید پانی ڈال دیں۔

تندوری مرغ

اشیاء

ایک عدد (درمیانہ)

مرغ

ڈیڑھ پاؤ

دہی

4 عدد

ادرک کے چھوٹے ٹکڑے:

6 عدد

الاجینی سبز

2 ٹکڑے

دارچینی

ایک چھوٹا ٹکڑا

جاوڑی

3 چائے کے چمچے

کچے پیٹے کا عرق

حسب ذائقہ

ٹمک

حسب ضرورت

زرد رنگ

ترکیب

سب سے پہلے مرغ دھو کر اس کا پیٹ صاف کر کے خشک کر لیں۔ پھر کھانے والے کانٹے یا کسی نوک دار چیز سے اسے گود لیں۔ دارچینی، الاجینی خورد کے دانے، لہسن، جاوڑی اور ادرک کو باریک پیس لیں اور اسی میں پیٹے کا عرق، ٹمک، لال مرچ اور دہی اچھی طرح ملا دیں۔ پھر مرغ کے اندر باہر اچھی طرح یہ مصالحہ لگا دیں۔ اگر آپ کے گھر کے پاس کوئی تندور ہے تو اسے بھیج دیں اگر اجرت پر مرغ تیار کر دے۔ اگر آپ کے گھر میں تندور ہے تو ایک لمبی سلاخ لیکر اسکے ایک طرف ایک بیڑا سخت آنا گوندھا کر لگا دیں۔ پھر اس بیڑے کو سلاخ پر لگا کر آگ

پر سینکلیں۔ جب آٹا سخت ہو کر سلاخ پر جم جائے تو سلاخ کے دوسری طرف سے مرغ میں پرو دیں۔ آٹا لگانے سے مرغ سلاخ میں سے نکل نہیں سکے گا ورنہ دوسری طرف سے گر کر تندور میں جل جانے اور خراب ہونے کا ڈر ہے۔ تندور میں آگ کے سامنے مرغ کو الٹ پلٹ کرتی رہیں تاکہ ہر طرف سے خون سٹنک جائے۔ جب مرغ سرخ ہو جائے تو سمجھ لیں کہ مرغ تیار ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

خوشبو دار گوشت

اشیاء

گوشت 1 کلو	گھی ایک کپ
لہسن اور ک 10 گرام	پیاز ایک پاؤ
زعفران ایک گرام	دہی ایک پاؤ
خک دھنیا 20 گرام	سیاہ مرچ 10 گرام
سبز الائچی 8 عدد	لوٹک، نمک کیوڑہ حسب ذائقہ

ترکیب

پیاز چھیل کر لچھے وار کلٹ لیں، اور ک اور لہسن باریک باریک کلٹ لیں اور خک دھنیا آدھا پیس کر الگ رکھ لیں پھر ایک برتن میں گھی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں۔ اس میں پیاز کے ٹکڑے ڈال کر ساتھ ہی نمک، لوٹک، دھنیا، پیس ہوئی سیاہ مرچ اور اور ک ڈال کر ایک گلاس پانی ڈالیں

تاکہ گوشت گل جائے، درمیانی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں پھر اس میں دی اور کچھلا ہوا لسن ڈال کر کفگیر کے ساتھ مکس کریں اور بھونیں تین منٹ کے بعد کیوڑہ میں زعفران گھول کر اس میں ڈال دیں اور آنچ مزید ہلکی کر دیں اور اوپر ڈھکن دے دیں دس منٹ کے بعد برتن کو آگ سے نیچے اتار لیں اور مزیدار خوشبودار گوشت نوش فرمائیں۔

گوشت رول

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اشیاء

گوشت آدھا کلو

دار چینی آدھا چمچ

انڈے 2 عدد

مٹر ایک پاؤ

سوکھی ٹیلی روٹی کا چورا

گھی آدھا پاؤ

کالی مرچ آدھا چمچ

نمک، سرخ مرچ حسب ذائقہ

آلو آدھا پاؤ

نمٹا کر رس دو چمچ

ترکیب

گوشت کے ٹکڑے کو کفگیر سے دبا دبا کر گودیں اور اس کو کھینچ کھینچ کر ایک سا مربع شکل بنالیں۔ گھی کو کالی مرچ، نمک دار چینی کے ساتھ ملا کر گوشت پر مل دیں۔ مٹر کے دانے اہل کر نمک اور ذرا سے گھی میں مسل لیں۔ آلوؤں کو بھی اہل لیں۔ گوشت کے ٹکڑے کے برابر صاف ستھرا کلنڈ کا ٹکڑا لیں۔ اس پر گھی لگا کر اس کے اوپر مصالحہ لگا گوشت کا ٹکڑا

پھیلا دیں۔ آدھے حصے پر ٹماٹر کے ساتھ مٹر کے دانے ملا کر پھیلا دیں۔ اب گوشت کے مٹر والے حصے کو لے کر آلوؤں والے حصے کی طرف لپیٹیں۔ اس رول کو فریج کے فریزر میں رکھیں تاکہ سخت ہو جائے۔ ایک گھنٹہ کے بعد نکالیں اور تیز چھری کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کلٹ لیں۔ ان ٹکڑوں کو اٹھ اور ڈبل روٹی کا چورا لگا کر تھی میں تل لیں۔ لذیر رول کھانے کے لئے تیار ہیں۔

سالم ران

اشیاء

بکرے کی ران ایک کلو
کلی مرچ 15 گرام

سرکہ ایک پیالی
ادرک ایک ٹکڑا بڑا

تھی ایک پاؤ

سرخ مرچ، نمک حسب ضرورت

ترکیب

ران کو کلٹے سے اچھی طرح گود لیں۔ اب ادرک کو کلی مرچ اور نمک کے ساتھ پیس لیں۔ یہ سب مصالحہ سرکہ میں ملا دیں۔ اس سرکہ کو ران پر مل دیں باقی کا اس کے اوپر چھڑک دیں۔ ایک دو گھنٹے تک اس کو پڑا رہنے دیں۔ پھر ایک دہیچھی میں ران کو ڈال کر تھی کے ساتھ تل لیں جب سرخ ہو جائے تو اتنا پانی ڈالیں کہ ران گل جائے گلنے پر دوبارہ سرخ کریں اور نکل کر سالم ڈش میں سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

گوشت کے قتلے

اشیاء

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیاز ایک چھٹانک
انڈے چار عدد
گرم مصالحہ، مرچ حسب ذائقہ
آدھا پاؤ

گوشت ایک کلو
ٹماٹر آدھا پاؤ
سرکہ آدھی پیالی
تھی

ترکیب

گوشت میں نمک سرخ مرچ اور گرم مصالحہ پیا ہوا خوب مل دیں۔ اب اس کو سرکہ میں ڈبو دیں۔ ایک گھنٹہ تک ایسے ہی پڑا رہے۔ اس کے بعد ایک دیکھی میں تھی گرم کر کے پیاز لچھے دار کلٹ کر سرکہ میں ڈبو کر تل کر نکال لیں۔ پھر ٹماٹر لیں، اب گوشت کے ٹکڑے ڈال کر تلے جائیں۔ جب رنگ پاوامی ہو جائے تو نکال لیں۔ اب ایک ڈش میں نیچے گوشت کے قتل بچھائیں۔ اوپر پیاز اور ٹماٹر سجائیں اور اوپر انڈے تل کر رکھ دیں۔ اسی طرح میز پر پیش کریں۔

آرٹش سٹو

اشیاء

نمک، کالی مرچ حسب پسند

گردن کا گوشت ایک کلو

دودھ ایک کپ
چھوٹی گاجر 6 عدد
ایک چمچ

چھوٹے آلو، پیاز 5'5 عدد
میدہ یا کارن فلور 2 چمچ
گرم مصالحہ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکیب

گوشت پر نمک مرچ لگا دیں۔ پانی میں گوشت ثابت آلو پیاز چھیل کر ڈالیں گاجر چھوٹی والی بھی چھیل کر ثابت ڈال دیں۔ ثابت گرم مصالحہ تمام ملا جلا پوٹلی بنا کر ڈالیں۔ پانی ڈال کر گلا لیں۔ گلتے پر پوٹلی نکل دیں۔ دودھ ڈال کر پکائیں۔ پکنے لگے تو کارن فلور کو پانی میں پیسٹ بنا کر ڈال دیں۔

سکوچ برتھ

اشیاء

کالی مرچ آدھا چمچ
ثابت گرم مصالحہ ایک چمچ
سبز پیاز ایک عدد
پانی 2 پیسٹ
نٹائر کچھپ 2 کھانے کے چمچ

بکرے کا گوشت آدھا کلو
گاجر 2 کھانے کے چمچ
توازن ایک ٹکڑا
بزر ایک عدد
نٹائر کی سفیدی 2 عدد

ترکیب

کاجو کو دھو کر ٹھنڈے پانی میں مدھم آنچ پر چولہے پر رکھ کر گلا لیں۔ پھر اس پانی کو چھان لیں۔ مصالحے اور گوشت کو انگ ابال کر گلا لیں۔ ساتھ ہی کٹی ہوئی سبزیاں بھی گلا کر جو کا پانی ملا لیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ مصالحہ چکھ لیں۔ ٹماٹر کی چٹنی ڈال کر چھج چلائیں۔ انڈے کی سفیدی کو خوب پھینٹ لیں۔ جھاگ بن جائے تو تار کی شکل میں ڈال کر خوب ملا لیں۔ ایک منٹ پکا کر اتار لیں۔

بھیٹر کے کیسرول

اشیاء

چوکور کٹا ہوا گوشت ایک کلو	پیاز 4 عدد
کٹی ہوئی ہری مرچ	کالی مرچیں 10 عدد
مارجرین 6 چمچ	پودینے کی چٹنی یا جیلی ایک چمچ
لہسن 4 جوے	نخنی 2 گلاس
چکنائی 4 چمچ	پپیتا آدھا چمچ
ٹمک، کالی مرچ حسب پسند	گرم مصالحہ ایک چمچ
لیموں ایک عدد	کارن سیرپ پونا کپ
بڑا آلو	1 عدد

ترکیب

گوشت کے بڑے بڑے ٹکڑے کر لیں۔ آلو کے قتلے کلٹ لیں۔ گوشت پر کچا پھینا لگا کر ایک گھنٹے تک رکھیں۔ پھر نمک مرچ لگا دیں۔ چمکتائی پکھلا کر پیاز اور گوشت بھون کر سنہری کر لیں۔ بخنی مصالحہ لہسن ڈال دیں۔ چھچھلا کر گلانے کے لئے رکھیں۔ گلنے پر گرم مصالحے کی پوٹلی نکل کر آلو ڈال دیں۔ مصالحہ چکھ لیں۔ ضرورت ہو تو مزید بخنی ڈال دیں۔ لیموں کو نیچوڑ دیں۔ کارن سیرپ ڈال کر پکائیں اور گرم گرم نوش کریں۔

گولاش

اشیاء

گلے کا گوشت آدھا کلو
ٹماٹر کا سوپ دو کپ
آلو

پیاز 4 عدد
نمک، لال مرچ حسب پسند
2 عدد

ترکیب

نمک مرچ لا کر گوشت رکھیں پیاز اور مرچیں گھی میں تل کر نکل لیں۔ گھی میں گوشت کو خوب بھون کر تمام مصالحہ اس میں ڈال کر پانی ڈالیں اور گلا لیں۔ گلنے پر مصالحہ چکھ لیں۔ آلو اہل کر قتلے کلٹ کر گوشت پر سجائیں۔ پسند نہ ہو تو تیلے ہوئے مٹر بھی رکھ سکتی ہیں۔

گوشت آلو بخارے کا سالن

اشیاء

خنگ آلو بخارا ایک کپ

گوشت آوھا کلو

گھی 4 کھانے کے چمچ

چینی ایک چمچ

حسب پسند

نمک، کالی، لال مرچ

ترکیب

گوشت کو گھی میں اس قدر بھونیں کہ سرخ ہو جائے نمک کالی ولال مرچیں ڈال کر پانی ڈالیں۔ گوشت اچھی طرح گل جائے تو آلو بخارے دھو کر ڈال دیں اور چینی چھڑک دیں ہلکی آنچ پر دم دیں۔

پیٹ پائی

اشیاء

پائی بنی ہوئی 2 عدد

سخت پنیر کدو کش ایک کپ

2 کپ

گوشت گاڑھے شورے میں

ترکیب

اسفنج کیک کے آمیزے سے دو عدد پائی تیار کریں۔ ایک پائی کے

رین کی طرح فیتے کلٹ کر دوسری پائی کے برتن میں رکھ کر اوپر شوربہ گوشت پھیلا دیں۔ کٹی ہوئی پائی کو اس پر اس طرح ڈالیں کہ سوراخوں میں چنائی نظر آئے۔ کنارے جوڑ دیں۔ اوون میں سنہری ہونے تک رکھیں۔

روسٹ

اشیاء

گوشت آدھا کلو
پسا ہوا اورک ایک کلو
پیاز 3 عدد
گھی آدھا کپ
نمک، کالی مرچ حسب پسند
لسن ایک گھٹی
تیزپات ایک عدد
چھوٹی لاپچی پسی ہوئی 4 عدد

ترکیب

پیاز گھی میں تل کر گوشت بھون لیں دہی اور مصالحہ ڈال کر گوشت گلا لیں۔ خشک ہو جائے تو اوون میں بیکنگ ٹرے کو گھی لگا کر رکھیں۔ سرخ ہونے پر نکال لیں۔

ران روسٹ

اشیاء

سالم ران ایک عدد
گھی آدھا کپ
نمک، کالی مرچ حسب ضرورت
لیموں کا رس 4 کھانے کے چمچ

ترکیب

گوشت کی چکنائی اتار دیں۔ 4 برابر ٹکڑے کر کے پانی میں نمک ڈال کر گوشت کو گلا لیں۔ پانی خشک ہو جائے اور گوشت گل جائے تو کھی میں بھون لیں۔ کھلی مرچ اور رس بھی ڈال دیں۔ گوشت پر سرخی آنے لگے تو پارک قاشیں کٹ لیں۔ یہ گوشت ٹھنڈا بھی کھلایا جاتا ہے۔ مزید کھانوں کی تیاری میں کام آتا ہے اور کئی دن خراب نہیں ہوتا۔

خرگوش کا گوشت

اشیاء

کھی ایک پاؤ
سفید زیرہ ایک چمچ
گرم مصالحہ ایک چمچ
سرخ مرچ حسب ذائقہ

گوشت ایک کلو
دہی ایک پاؤ
خشک دھنیا ایک چمچ
نمک ایک چمچ

ترکیب

خرگوش کا گوشت صاف کر کے پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ دہی میں دھنیا (خشک) زیرہ اور گرم مصالحہ کو پیس کر ملا لیں اور اس میں گوشت کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ تقریباً "پندرہ منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ پھر چوٹے پر رکھ کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ پانچ منٹ کے بعد اس میں کھی ڈال

دیں اور ساتھ ہی نمک اور سرخ مرچ ڈال کر اوپر سے ڈھکن رکھ دیں۔
تقریباً "دس منٹ کے بعد چولہے سے اتار لیں مزیدار اور لذیذ گوشت
تیار ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

الایچی دار قورمہ

اشیاء

گوشت آدھا کلو

الانچیاں آدھا پاؤ

لسن 19 جوے

گرم مصالحہ 2 چمچ

ترکیب

پیاز 3 عدد

نمائر 3 عدد

ادرک ایک ٹکڑا

نمک، مرچ حسب پسند

الانچیوں کے دانے نکالیں۔ انہیں پانی میں پیس کر رکھ لیں۔ مصالحہ
بھونیں اس میں گوشت ڈال دیں جب گوشت گل جائے تو الانچی کے پے
ہوئے دانے اس میں ڈال دیں۔ 19 منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں لذیذ الانچی
دار قورمہ تیار ہے۔

میوے دار قورمہ

اشیاء

گوشت ایک کلو	پیاز 3 عدد
ٹماٹر 3 عدد	لہسن 8 جوے
نمک، مرچ حسب ذائقہ	گھی ایک کپ
بادام پستہ آدھا پاؤ	کشمش آدھا پاؤ
دہی	آدھا پاؤ

ترکیب

بادام رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس کا چھلکا اُتار گریاں گھی میں تل لیں۔ اسی طرح پستے، مونگ پھلی اور کشمش کو بھی گھی میں ہلکا ہلکا تلیں۔ اب گھی کڑکڑا کر اس میں پیاز لال کرنے کے بعد مصالحہ بھونیں پھر گوشت دہی میں ڈال کر اسے بھونیں اور میوے ڈال کر پانی ڈال دیں۔ جب گوشت گل جائے تو اسے ایک بار پھر تھوڑا سا بھونیں اور پتیلی چولہے سے اتار لیں۔

اسپیشل قورمہ

اشیاء

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

سٹھی ایک کپ
پیاز 4 عدد
دہی ایک پاؤ
سبز الائچی 6 عدد
حسب ذائقہ

گوشت آدھا کلو
ادریک ایک عدد
لہسن 12 جوئے
دھنیا ایک چمچ
مرچ، نمک اور دار چینی

ترکیب

گوشت کی چھوٹی چھوٹی بوٹیاں بنوا لیں۔ اس کو صاف پانی سے دھوئیں پیاز کو باریک کٹ کر سٹھی میں سرخ کریں اور آدھا پیاز ٹکڑ کر الگ رکھ لیں۔ برتن میں گوشت، گرم مصالحہ، نمک، لہسن، ادریک اور سرخ مرچیں ڈال کر پانی کا معمولی سا چھینٹا لگائیں اور ڈھکن دے کر پانچ منٹ تک بھونیں پھر اس میں دار چینی اور دھنیا ڈال کر ایک گلاس پانی ڈالیں تاکہ گوشت خوب گل جائے آج ہلکی کریں اور پانی منٹ کے بعد اس میں باقی پچا ہوا پیاز پیس کر ڈال دیں اور ساتھ ہی دہی بھی ڈال دیں۔ کڑاہی کو مزید پانچ چھ منٹ کے لئے آگ پر رہنے دیں اور اس دوران ایک دفعہ چمچ کے ساتھ تمام اجزا کو ملا دیں پھر چولہے سے نیچے اتار دیں گرم گرم اسپیشل

پیاز می قورمہ

اشیاء

گوشت آدھا کلو	تھی آدھا کپ
زیرہ ایک چمچ	لسن 8 جوے
پیاز 3 عدد	خشک دھنیا ایک چمچ
گرم مصالحہ آدھا چمچ	نمک، مرچ حسب منشاء

ترکیب

سب سے پہلے لسن اور پیاز چھیل کر موٹا موٹا کتر لیں۔ خشک دھنیا باریک پیس لیں گوشت کی حسب خواہش بوٹیاں بنا کر پانی سے دھو کر ایک برتن میں ڈالیں اوپر کترا ہوا لسن پیاز، پیسا ہوا خشک دھنیا زیرہ گرم مصالحہ اور نمک مرچ ڈال کر ساتھ ہی ایک گلاس پانی ڈال دیں اور اس برتن کو چولھے پر رکھ دیں۔ آٹھ ہلکی رکھی جائے جب پانی کی مقدار آدھی رہ جائے اور گوشت گل جائے تو اس میں پانی نتھار لیں اور الگ برتن میں رکھ لیں اس کے بعد دوسرے برتن میں تھوڑا سا تھنی ڈال کر گرم کریں اور اس میں مصالحوں سے بھنا ہوا گوشت ڈال کر مزید بھونیں پانچ منٹ کے بعد اس میں

باقی نکالا ہوا پانی ڈال دیں، اور درمیانی آنچ پر پکھنے دیں۔ جب اس میں پانی ذرا خشک ہونے لگے اور شوربہ گاڑھا ہو جائے تو اس کے اوپر ہرے دھنئے کی پتیاں چھڑک کر آگ سے نیچے اتار لیں۔

بادامی قورمہ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اشیاء

گوشت آدھا کلو	پیاز تین عدد
لسن آدھی پونجی	ادرک ایک گانٹھ
چھوٹی الائچی 3 عدد	گرم مصالحہ 2 چمچ
بادام 19 عدد	مرچ، نمک حسب ضرورت
تھی	آدھا پاؤ

ترکیب

باداموں کی گریاں نکل کر انہیں پانی ملا کر پیس کر رکھ لیں۔ پھر تھی ملن پیاز سرخ کرنے کے بعد اس میں گوشت ڈال کر تھلیں اور چند منٹ بعد لسن کے جوے اور ادرک کی باریک قاشیں ڈال دیں۔ بھوننے کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں۔ جب تک گوشت میں بھناؤ کی خوشبو نہ آنے لگے۔ پھر باقی مصالحہ جسے باریک پیسا گیا ہو، ڈال کر پکا لیں۔

گردوں کا قورمہ

اشیاء

گرددے 12 عدد	تھی آدھی پیالی
پیاز آدھا پاؤ	دہی آدھا پاؤ
اورک ایک چھوٹی گانٹھ	لہسن 19 جوے
نمک، مرچ	حسب ضرورت

ترکیب

گرددے دھو کر تھی میں ڈال دیں اور تھوڑی دیر بھون کر پے ہوئے مصالحے بھی شامل کر دیں۔ تھوڑا اور بھون کر دہی میں ڈال دیں۔ پھر ایک پیالی پانی ڈال کر دیگی کو ڈھک دیں تاکہ گرددے گل جائیں اور دہی کی بو مر جائے۔ جب پانی خشک ہو جائے تو خوب بھوننے کے بعد تھوڑا شوربہ رکھ کر دم پر رکھ دیں پھر اتار لیں۔

کابی قورمہ

اشیاء

گوشت آدھا کلو	تھی ایک کپ
دھی ایک پاؤ	سوکھا دھنیا 1 چمچ
لسن 6 جوے	پیاز 2 عدد
سفید زیرہ ایک چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ ایک چمچ
نمک، مرچ	حسب ضرورت
ترکیب	

سب سے پہلے گوشت کی چھوٹی چھوٹی بوٹیاں بنا لیں۔ لسن، پیاز، دھنیا، زیرہ، نمک، مرچ کو اکٹھا پیس لیں۔ اس مصالحے کو آدھے دھی میں ملا دیں اور اس دھی کو گوشت پر تل دیں۔ اس کو چالیس منٹ پڑا رہنے دیں ایک برتن میں تھی کو گرم کریں اور اس میں دس منٹ تک اس کو ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اس کے بعد اس میں باقی کی دھی ڈال دیں اور ڈھکن لگا کر چند منٹ تک پکتے دیں اس کے بعد چولھے سے اتار لیں لذیذ کابی قورمہ تیار ہے۔

ساوہ قیمہ

اشیاء

قیمہ آدھا کلو	گھی ایک کپ
دضیا ایک چمچ	گرم مصالحہ ایک تولہ
پیاز 2 عدد	لہسن 8 جوئے
ہر ادضیا آدھی گڈی	نمک، مرچ حسب پسند

ترکیب

گھی میں پیاز لال کر نکل لیں۔ پھر اس میں مصالحہ ڈال کر اسے تھوڑی دیر تک بھونیں جب مصالحہ گھی چھوڑنے لگے، یعنی سرخ ہو جائے تو اس میں قیمہ ڈال کر اوپر سے اتنا پیاز دیں کہ اس کی سطح قیمے سے دو انگلی اوپر رہے۔ ایک بار پتیلی میں کفگیر چلا کر قیمے اور مصالحے کو خوب اچھی طرح آمیز کر دیں۔ پھر پتیلی کا منہ ڈھکنے وغیرہ سے بند کر کے قیمے کو گلنے دیں۔ یاد رہے قیمہ بوٹیوں سے پہلے گلتا ہے اور اگر وہ نرم گوشت کا ہو تو اور بھی جلد گلنے پر آ جاتا ہے۔ اس لئے بیس بیس منٹ بعد کفگیر سے تھوڑا

قیمہ نکال کر دیکھتے رہیں کہ ابھی کچا ہی ہے یا گل گیا ہے جب یقین ہو جائے کہ گل چکا ہے تو چند منٹ بھون کر پتیلی چولہے سے اتار لیں اور ہرا دضیا کلٹ کر سالن پر چھڑک دیں۔ اسے پرائٹھوں سے کھایا جائے تو بڑی لذت آتی ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

بھنا ہوا قیمہ

اشیاء

قیمہ آدھا کلو

دضیا 3 چمچ

پیاز 2 عدد

ہرا دضیا آدھی مٹھی

نمک، مرچ

ترکیب

سجھی آدھا کپ

گرم مصالحہ 2 چمچ

لہسن 19 جوئے

اورک ایک چھوٹی گانٹھ

حسب ضرورت

سب مصالحے پانی میں پیس کر تیار کر لیجئے۔ پیاز کے باریک لٹھے کلٹ لیجئے۔ اب قیمہ میں تھوڑا سا پھہ ہوا نمک اور پسی ہوئی مرچ بہت قلیل مقدار میں ملائیں۔ پھر پیاز کی آدھی مقدار سجھی میں ڈال کر پتیلی چولہے پر چڑھائیں اور سجھی کو کڑا کڑ کر پیاز لا کر لیں اب یہ پیاز پتیلی سے نکال کر

الگ کر لیں اور میں مصالحہ ڈال کر پانی کے بغیر بھوننا شروع کریں۔ جب کبھی مصالحہ میں لگنے لگے پانی کا ہلکا سا چھینٹا دے دیں تاکہ مصالحہ جلنے نہ پائے یاد رکھئے اگر مصالحہ بھوننے کے دوران جل گیا تو سالن میں کڑواہٹ آ جائے گی۔ تقریباً دس منٹ تک مصالحہ اس طرح بھونئے جب یہ گھی چھوڑنے لگے اور گھی میں مرچوں کی لالی نظر آنے لگے تو تھوڑا سا پانی اوز دے دیں۔ لیکن اس کی مقدار زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔ بھوننے والے قیمہ کو زیادہ تر بھوننے ہی کے عمل سے گھلایا جاتا ہے۔ دو سرا پانی خشک ہو جانے کے بعد تھوڑا قیمہ کنگیر سے نکل کر دیکھئے کہ آیا گل گیا ہے۔ اگر گل گیا ہو تو دوبارہ بھوننا شروع کر دیجئے۔ لیکن اگر نہ گلا ہو تو تیسرا پانی دیجئے مگر اس کی مقدار بھی کم سے کم تر ہونا چاہئے۔ قیمے کو دو سہری مرتبہ بھوننے کا عمل دس پندرہ منٹ تک جاری رکھے اور جب کبھی لگنے لگے، پانی کا ہلکا سا چھینٹا دے دیجئے۔ کچھ وقفے کے بعد قیمہ گھی چھوڑنے لگے گا۔ آپ چولہے سے اتار کر اس کا نمک مرچ چکھیں۔ اگر ٹھیک ہو تو گویا سالن تیار ہو گیا۔ اگر کچھ کمی ہو تو مزید نمک مرچ ملا کر ایک بار پتیلی چولہے پر چڑھانے کے بعد تھوڑا پانی ڈال کر چند منٹ تک سالن کو مزید پکنے دیجئے پتیلی اتار لیجئے اس پر ہرا دھنیا اور باریک کٹی ہوئی ادراک ضرور چھڑکئے۔ ان سے سالن کے ذائقہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ بھنے ہوئے قیمے کو تربتر پراٹھوں کے ساتھ کھائیے۔

قیمہ اور انڈے

اشیاء

قیمہ آدھا کلو	انڈے 12 عدد
ٹماٹر 2 عدد	گھی آدھا پاؤ
پیاز 3 عدد	اورک ایک چھوٹی گانٹھ
ہرا دھنیا تھوڑا سا	گرم مصالحہ 3 چمچ
نمک، مرچ	حسب پسند

ترکیب

قیمہ بھون کر تیار کر لیں۔ پھر فرائی پان میں گھی گرم کریں اور انڈے توڑ کر اس میں ڈال دیں۔ ان پر نمک اور پیسی ہوئی کالی مرچ حسب ذائقہ چھڑکیں اور پلٹتے رہیں۔ جب انڈوں کی لٹی سی بن جائے تو اسے قیمے میں ڈال دیں اور چمچ سے دونوں کو خوب اچھی طرح چلائیں یہاں تک کہ گھی چھوڑنے لگیں۔ اب قیمہ کی پتیلی میں ہرا دھنیا کتر کر ڈال دیں۔ اسے صرف چند منٹ تک چولہے پر رہنے دیں۔ پھر اتار لیں۔ قیمہ انڈہ ڈش تیار ہے۔

قیمہ کی ٹکیاں

اشیاء

روکھا قیمہ آدھا کلو

ٹماٹر 2 عدد

اورک ایک گائٹھ

بجئے ہوئے پنے 50 گرام

گرم مصالحہ 2 چمچ

گھی

ترکیب

کچا پپیتا تھوڑا سا

پیاز 2 عدد

ہری مرچ، دھنیا حسب پسند

خشک ماش ایک تولہ

دار چینی دو ٹکڑے

آدھا پاؤ

قیمے کو پکانے سے کچھ دیر پہلے اس میں پپیتا، دار چینی، نمک اور آدھی اورک پیس کر ملا دیجئے۔ پھر جب قیمہ گل جائے تو دھنیا، بلی اورک، پیاز اور ہری مرچوں کے علاوہ باقی چیزوں کو گھی میں تل کر قیمے میں ملا دیجئے۔ اب قیمے کی ٹکیاں بنائیے اور ہری مرچوں کے علاوہ باقی چیزوں کو گھی میں تل کر قیمے میں ملا دیجئے۔ اب قیمے کی ٹکیاں بنائیے اور خشک دھنیا کٹی ہوئی اورک، پیاز اور ہری مرچیں ان میں بھریں۔ پھر فرائی پان میں رکھ کر ہلکی آنچ دینا شروع کیجئے۔ فرائی پان کو ڈھانک دینا چاہئے۔ جب پانی خشک ہو جائے تو فرائی پان میں گھی ڈال کر ٹکیوں کو الٹ پلٹ کر سرخ کر لیجئے۔

بھنا ہوا مغز

اشیاء

نمک، مرچ تین چوتھائی چمچ
ہرا دھنیا تھوڑا سا کٹا ہوا
گھی آدھا کپ

بھیجا ایک عدد
دہی تین چمچ
باریک پیاز 2 عدد

ترکیب

بھیجا پانی میں ابل کر گلا لیں۔ نکال کر جھلی اور رگیں صاف کر
لیں۔ بھیجے کو خوب مل کر بھرتہ بنا لیں۔ گھی میں پیاز تل کر مصالحہ خوب
بھون کر ہرا دھنیا ڈالیں۔ خوشبو آنے لگے تو بھیجا ڈال کر بھون لیں۔

بھنا ہوا مغز

اشیاء

پیاز 4 پوتھی
لسن 4 جوے

ہلدی ایک چوتھائی چمچ

مغز 4 عدد
نمک دھنیا ایک چمچ
ادرک ایک گانٹھ

سجی 2 بڑے چچ
ہرا دھیا ایک گڈی

پیاز 2 عدد
نمک، مرچ حسب ذائقہ

ترکیب

مغز کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر ابال لیں پھر اتار کر اچھی طرح صاف کر لیں۔ ہر مغز کو چار چار حصوں میں تقسیم کریں۔ اور ک، لہسن، مرچ، دھیا، کو ایک چمچ پانی ڈال کر باریک پیس لیں۔ مغز کو اس پیسے ہوئے مصالحے میں پیسٹ لیں۔ سجی میں پیاز سرخ کر لیں پھر اس میں مغز ڈال کر دس منٹ تک بھونیں پھر ایک کپ میں پانی ڈال دیں اور نمک اور کترا ہوا باریک ہرا دھیا شامل کر کے ہلکی آنچ پر خشک کر لیں۔

مغز آلو

اشیاء

آلو 2 عدد

مغز 2 عدد

سبز مرچ 3 عدد

ہرا دھیا آدھی گڈی

ہلدی ایک چوتھائی چمچ

زیرہ سیاہ ایک چمچ

نمک، مرچ حسب ذائقہ

رس لیموں ایک چمچ

دو بڑے چچ

سجی

سبز دھتیا ، سبز مرچ اور زیرہ سیاہ کو باریک پیس لیں۔ آلو ایل کر باریک پھینٹ لیں۔ مغز ایل کر اس پر نمک اور ہلدی چھڑک کر اس میں آلو اور نمک حسب ذائقہ ملا لیں۔

ہلدی لگا مغز

اشیاء

گھی ایک چوتھائی کپ

اورک ، لہسن ایک چمچ

نمک ، مرچ ایک چمچ

4 عدد

مغز ایک عدد

پیاز ایک عدد

ہلدی آدھا چمچ

ہری مرچ

ترکیب

مغز میں ہلدی لگا کر اسے دھو لیں۔ ایک دیگی میں گھی گرم کریں اور پیاز باریک کٹ کر لال کر لیں پھر اورک ، لہسن ، نمک ، اور مرچ ڈال کر انہیں بھی لال کر لیں۔ جو مغز دھو کر الگ رکھا گیا ہے وہ ان میں ڈال دیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر دیگی ڈھک دیں جب پانی خشک ہو جائے تو سالن کو خوب بھون کر ہری مرچیں ہر ادھتیا اور پودینہ کٹ کر ڈال دیں۔ جب اس

میں خوشبو آنے لگے تو گھی اوپر آنے کے لئے دم پر رکھ دیں۔

بھیجے کا سالن

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

اشیاء

نمک، لال مرچ حسب پسند

پیاز 3 عدد

ادرک پسا ہوا، ایک چمچ

کٹا ہوا دھنیا ایک چمچ

آدھا کپ

ابلا ہوا بھیجا ایک عدد

دہی ایک تھالی کپ

دھنیا ایک چمچ

چھوٹی سبز الائچی 3 عدد

گھی

ترکیب

بھیجے کا بھرہ بنا لیں۔ رگیں نکال لیں۔ پیاز گھی میں سرخ کر کے
پیس لیں۔ باقی تمام مصالحہ خوب بھون کر پیاز شامل کر لیں۔ خوشبو دینے لگے
تو بقدر ضرورت پانی ڈال کر شوربہ بنا لیں۔ ابل آئے تو بھیجا ڈال کر ہلکی
آنچ پر 5 منٹ پر دم دیں کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ڈونگے میں اتار لیں۔

سالم کلچی

اشیاء

کلچی ایک عدد

پیاز پسی ہوئی ایک عدد

تھی آدھا کپ

نمک، مرچ

ترکیب

نمٹا 4 عدد

بیس 3 چمچ

لیموں کا رس 2 کھانے کے چمچ

حسب پسند

کلچی کو نمک، مرچ لگا کر رکھ دیں۔ لیموں کا رس بھی شامل کر دیں۔
کلچی کو پیاز اور تھی بھون کر اس میں نمٹاؤں کے ساتھ بھون لیں۔ پھر
میدے یا بیسن کو پتلا گھول کر حسب پسند نمک لال مرچ چھڑک دیں۔ کلچی
پر لگا کر کلچی کو تل لیں۔ تیلے ہوئے آلو کے قتلوں کے ساتھ ڈش میں
رکھیں۔

کلچی گردے کی کڑاہی

اشیاء

کلچی گردے آدھا کلو

ہری مرچیں 4 عدد

نمائر 6 عدد
گھی آدھا کپ

پیاز 2 عدد
اورک پیاز ہوا 2 چمچ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکیب

پیاز کو گھی میں تل کر کلیجی ڈال کر خوب بھون لیں۔ نمک مرچ نمائر
کٹ کر ڈالیں۔ ہری مرچیں لسیائی کے رخ پر ڈال کر ڈھک دیں۔ دم آنے
پر اورک ڈال کر چمچ چلا دیں۔ کلیجی گل جلیے تو اتار لیں۔

ہرے مصالحے کی کلیجی قرائی

اشیاء

ہری مرچ 5 عدد

نمائر ایک پاؤ

لسن ایک پو تھی

ایک گڈی

کلیجی ایک عدد

پیاز ایک عدد

سرخ مرچ، نمک حسب ذائقہ

ہر ادھیا

ترکیب

کلیجی کی بوٹیوں کو لسن کے سب جوؤں سمیت ایال کر پتیلی سے
تکال کر رکھ لیں۔ لسن کا پانی پھینک دیں اور پتیلی میں گھی ڈال کر کڑ
کڑانے کے بعد اس میں کلیجی کی بوٹیاں ڈال کر انہیں قرائی کریں۔ چند منٹ

بعد ان میں باریک کتری ہوئی آدھی پیاز ملا دیں اور جب یہ مرکب پکنے لگے تو پانی پیاز کتری ہوئی ہری مرچیں، ہرے نمائز اور ایلے ہوئے لہسن کے جوے، صمغ پسّی ہوئی لال مرچ، نمک اور (باریک کترا ہوا) ہرادرھنیا ڈال دیں کلچر کا یہ سالن بہت لذیذ ہوتا ہے۔

بھنی ہوئی کلچر

اشیاء

ایک کلچر

پیاز 3 عدد

سرخ مرچ اور نمک

ہرادرھنیا

ترکیب

گھی ایک تہائی کپ

لہسن ایک پوتھی

حسب ذائقہ

ایک گڈی

کلچر کی بوٹیوں کو پانی سے خوب اچھی طرح دھو کر ان کا خون وغیرہ صاف کر لیجئے پھر ابال کر پسا ہوا مصالحے بھون کر اس میں ڈال دیجئے۔ جب دیکھیں کہ بوٹیاں بھننے کو ہیں تو تھوڑا پانی ڈال دیجئے۔ یہی پانی کلچر کا گاڑھا گاڑھا شوربہ بن جائے گا۔ بعض لوگ کلچر میں پتلا شوربہ پسند کرتے ہیں۔ ان کے لئے مناسب ہو گا کہ پانی زیادہ مقدار میں ڈالیں مگر دونوں صورتوں میں پانی ڈالنے کے بعد کلچر کو زیادہ دیر تک نہ پکائیں۔ ورنہ بوٹیاں حلوہ ہو

شب و یک

اشیاء

گوشت 2 کلو	شالیم 2 کلو
پیاز ایک کلو	سبھی آدھا کلو
ادرک 2 عدد	لہسن 4 عدد
کھٹا وہی آدھا کلو	الائیچی خورد 10 عدد
لونگ ایک ماشہ	دار چینی؛ جلوتری 2 ماشہ
بلوام آدھا پاؤ	بالائی آدھا پاؤ

ترکیب

پیاز کتر کو گھی میں تلئے جب سرخ ہو جائے تو نچوڑ کے نکال لیے اور جب ہوا لگ کے سخت ہو جائے تو ہاتھ سے مل ڈالئے اور وہی میں دیجئے۔ شالیم چھیل ڈالئے مگر ثابت رکھے ٹکڑے نہ کیجئے۔ پھر کلنئے۔ کوچ کر ایل ڈالئے۔ جب ذرا گل جائیں تو نکال کے گھی میں ہلکا تل لیجئے۔ وہ سرخ نہ ہوں زرد رہیں۔ اب گرم مصالحہ کوٹ لیجئے۔

آلو گوشت

آدھا کلو	گوشت
250 گرام	آلو
60 گرام	ہر ادھنیا
2 گرہ	ہلدی
6 عدد	مرچیں
30 گرام	دھنیا
ایک گٹھی	پیاز
آدھی گٹھی	لہسن
حسب ضرورت	گرم مصالحہ
125 گرام	گھی

ترکیب 1:

سرخ مصالحہ میں گوشت ملا کر تھوڑا پانی ڈال کر رکھ دو۔ جب پانی خشک ہو جائے اور گوشت کسی قدر گل جائے تو گھی ڈال دو۔ کچھ دیر بعد بھونا شروع کر دو۔ جب گوشت اور مصالحہ گھی چھوڑنے لگے تو آلو ڈال دو اور پھر بھونو اس کے بعد حسب خواہش پانی دے دو۔ نمک سرخ مصالحہ کے ساتھ ہی ڈالنا

چاہئے۔ جب گوشت تیاری پر آجائے تو ہر ادھنیا دھو کر اور کتر کر ڈال دو اور اتار لو۔ اس کے بعد حسب مرضی گرم مصالحہ ڈال دو۔

ترکیب 2:

125 گرام گھی میں پیاز داغ کر کے سرخ مصالحہ کو بگھار دو۔ پھر گوشت ڈال کر بھونو۔ تھوڑا سا پانی گوشت کے گلنے کے لائق دے دو۔ جب پانی سب خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون لو بھوننے کے بعد حسب خواہش پانی دے دو۔ تیاری سے قبل ہر ادھنیا دھو کر اور کتر کر ڈال دو اس کے بعد اتار کر گرم مصالحہ ڈال دو۔

شالچم گوشت

ایک کلو	شالچم سفید
1/2 کلو	گوشت
125 گرام	گھی
35 گرام	نمک
30 گرام	دھنیا
ایک گانٹھ	پیاز
2 گرہ	ہلدی
10 عدد	مرچ

ترکیب:

شالجم کے تیار شدہ قتلوں کو گھی میں تل لیں۔ اس کے بعد مصالحہ بگھار دیں اور گوشت ڈال کر خوب بھون لیں۔ جب اچھی طرح مصالحہ سرخ ہو جائے تو گلنے کے قابل پانی ڈال دیں اور جس قدر شور بہ رکھنا چاہیں اتنا پانی اس میں اور بڑھا دیں۔ جب گوشت گل جائے تو شالجم ڈال دیں۔ تیار ہونے پر ہر ادھنیا کتر کر ڈال دیں۔ بعض گھروں میں تیاری کے بعد گرم مصالحہ بھی ڈال دیا جاتا ہے ذائقہ میں لذت پیدا ہو جاتی ہے۔ پکانے میں کھٹائی ضرور ڈالنا چاہئے۔ اگر ویسی شالجم پکانا چاہیں تو شور بہ نہیں رکھا جائے گا بلکہ صرف گوشت اور شالجم کے لائق پانی دینا چاہئے۔ ویسی شلجموں میں پانی یعنی شور بہ نہیں رکھا جاتا۔

لوکی گوشت

لوکی کے قتلے تیار کئے ہوئے	آدھا کلو
گوشت	آدھا کلو
دھنیا	30 گرام
گھی	375 گرام
مرچ	5 عدد
ہلدی	2 گرہ

ترکیب:

سرخ مصالحہ تیار کرلو۔ لونگ ایک گرام، سیاہ مرچ تین گرام، الائچی تین گرام پیس کر گرم مصالحہ تیار کرلو۔ گھی میں لوکی کے قتلوں کو تل لو پھر پیاز داغ کر کے گوشت مع سرخ مصالحہ کے بگھار دو۔ جب مصالحہ خوب سرخ ہو جائے تو تلے ہوئے قتلے ڈال کر خوب بھونو۔ پھر پانی دے دو۔ پانی دیتے وقت شور بہ کی رعایت کا خیال رکھنا چاہئے۔ لوکی گوشت میں زیادہ شور بہ اچھا نہیں معلوم ہوتا۔ جب سالن تیاری پر آجائے تو پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال دو۔ بعض گھروں میں لوکی کے گٹھے ہوئے قتلے پسند کئے جاتے ہیں۔ ایسے سالن میں شور بہ نہیں ہونا چاہئے اور بعض جگہ سالم قتلے مرغوب ہوتے ہیں۔ ان میں شور بہ کچھ برا نہیں معلوم ہوتا۔

گوشت میں مختلف قسم کے ساگ

گوشت میں جب ساگ ڈالیں تو گوشت کو بھونتے وقت ہی ڈالیں خواہ گوشت کو بگھار کر چڑھا دیا گوشت سوندھ کر رکھو۔ ساگ اسی وقت ڈالو جب کہ مصالحہ گھی چھوڑنے لگے۔ ساگ اور گوشت میں شور بہ نہیں رکھنا چاہئے نہ بالکل

خشک رکھو بلکہ تھوڑی سرسراہٹ چاہئے۔ اصطلاحاً اس کو لگا لپٹا کہنا چاہئے۔ گوشت خور خاندانوں میں میٹھی اور پالک گوشت، پالک گوشت، خرفے کا ساگ گوشت وغیرہ کا زیادہ رواج ہے۔ یہ تمام ساگ اسی طریقے سے پکائے جائیں گے جیسا کہ لکھا جا چکا ہے۔

مٹر کی پھلی اور گوشت

گوشت	ایک کلو
مٹر کے دانے	آدھا کلو
گھی	250 گرام
دھنیا	30 گرام
ہلدی	ایک گرہ
مرچ	10 عدد
ادرک	30 گرام

ترکیب:

مٹر کے دانوں کو گھی میں تل کر نکالو۔ اس کے بعد گھی گوشت مع مصالحہ ڈالو اور ساتھ ہی نمک ڈال دو۔ جب گوشت بھننے پر آجائے تو مٹر ڈال کر بھونو پھر پانی دے دو۔ جب حسب خواہش شور بہ رہ جائے تو اتار لو۔ پکنے میں باریک اورک کتر کر ڈالو۔

کریلے گوشت

گوشت	ایک کلو
گھی	375 گرام
کریلے	ایک کلو
پیاز	آدھا کلو
لہسن	ایک گانٹھ
سرخ مصالحہ	میں حسب خواہش
	(عموماً دھنیا 12 گرام، ہلدی ایک گرہ، مرچ 8 عدد)
دہی	1/4 کلو

ترکیب:

سب سے پہلے کر یلوں کو چھیل کر اندر سے بیج نکال دو اور پانی سے خوب دھولو۔ 120 گرام نمک ڈال کر خوب ملو۔ جب جھاک پیدا ہو جائے تو پھر دھولو۔ یہی عمل تین بار کرو۔ اس طرح بو اور کڑواہٹ بالکل جاتی رہتی ہے۔ اب تھوڑے گھی میں کر یلوں کو تیل لو۔ اس کے بعد بقیہ گھی کو پیاز سے داغ کر کے گوشت، سرخ مصالحہ، نمک اور دہی ڈال دو اور خوب اچھی طرح بھونو۔ جب گوشت اچھی طرح بھن جائے تو وہ تیلے ہوئے کریلے ڈال دو اور پھر بھونو۔ جب پانی بالکل جذب ہو جائے اور گھی اڑنے لگے تو گلنے کے لائق پانی ڈال دو

اور ہلکی آنچ پر پکاؤ (اس طرح کر لے بالکل کڑوے نہیں ہوں گے) جب پانی بہت ہی کم رہ جائے یعنی بالکل خشک نہ ہونے پائے تو اتار لو۔
کر لے اور قیمہ

یہ بھی مندرجہ بالا ترکیب سے تیار ہوتے ہیں۔ اس میں پکتے وقت سوئف ثابت دھنیا اور کلونجی بھی تھوڑی سی ڈال دینی چاہئے۔



مچھلی پکانے کے طریقے

(سادہ مچھلی، مچھلی کا قورمہ، مچھلی کے کباب اور مچھلی کے پسندے)
سادہ مچھلی

ایک کلو	مچھلی
375 گرام	گھی
25 گرام	دھنیا
حسب خواہش	سرخ مرچ
2 گانٹھ	ہلدی
حسب ذائقہ	گرم مصالحہ
12 گرام	زیرہ، لونگ، کالی مرچ
10 عدد	الایچھی سفید

25 گرام

تھوڑا سا

ادرک و لہسن

کیوڑہ

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکیب:

مچھلی کے قتلوں کو لیموں یا مسور کی پسی ہوئی دال سے اچھی طرح دھولیں پھر ادرک اور نمک وہی لگا کر آدھ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ پھر گھی و پیچھی میں چڑھا کر تھوڑا سا خشک دھنیا اس میں ڈال دیں جب دھنیا پختہ لگے تو سرخ مصالحہ اس میں چھوڑ دیں اور دو ایک دفعہ اس میں الٹ پلٹ دیں۔ اس کے بعد دھیمی آنچ پر رکھیں تا وقتیکہ پانی بالکل خشک نہ ہو جائے اور گھی بالکل نہ چھوٹ جائے نہ اتاریں۔ تیاری کے بعد کیوڑے کا ہلکا سا چھینٹا دے دیں۔

مچھلی کا قورمہ

رہو، سنور یا بام مچھلی (تیار شدہ قتلے) ایک کلو

ادرک ایک گره

گرم مصالحہ 3 گرام

دھنیا 25 گرام

ہلدی ایک گره

پیاز دو گانٹھیں

لہسن ایک گره

حسب خواہش

نمک، مرچ

ترکیب:

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

صرف بھوننے کے لیے جس قدر پانی رکھنا ہو اسی لحاظ سے پانی ڈال دو۔
جب پانی حسب منشا باقی رہ جائے تو اور ک 12 گرام، سفید الائچی 3 عدد اور
پیاز کے تلے ہوئے لچھے کیوڑہ میں پیس کر اس میں ڈال دو اس کے بعد اتار لو۔

مچھلی کے پسندے

ترکیب:

ایک کلو رہو یا سنور مچھلی لو اور اس کی کھال اتار لو۔ پھر خوب دھو کر پسندوں
کا مصالحہ جس میں تھوڑا سا لہسن بھی ملا ہو مچھلی کے پسندوں پر اچھی طرح لپیٹ
دو۔ گوشت کے پسندوں کی طرح انجیر یا لیموں لگانے کی ضرورت نہیں ہے اور
اس کے بعد 250 گرام دہی میں مصالحہ کی طرح ان کو لپیٹو اور تیلی سیخ پر یا
سلاخوں پر گھی لگاتی جاؤ اور بھونتی جاؤ۔ نمک مرچ جس قدر مرغوب ہو مصالحہ میں
ملا لینا چاہئے۔

بے کانٹے کی مچھلی

ایک کلو

مچھلی

ایک کلو

دہی

ایک کلو

پیاز

30 گرام	لہسن
25 گرام	ادرک
60 گرام	سرخ مرچ
25 گرام	گرم مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
1/2 لیٹر	پانی
250 گرام	گھی

ترکیب:

ایک کلو مچھلی کو اچھی طرح دھو کر صاف کر کے اس کے دو ٹکڑے کر لیے جائیں۔ ماہی تو اچولہے پر چڑھا کر تھوڑا سا پیلی سرسوں کا تیل ڈال دیں۔ جب تیل اچھی طرح صاف ہو جائے اور پک جائے تو مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں ڈال کر الٹ پلٹ دیا جائے اور ذرا گرم پانی میں (جو پہلے سے تیار ہیں) ڈال کر پانچ منٹ بعد نکال لیں۔ اور سرد پانی میں ڈال دیں۔ پھر ان ٹکڑوں کی کھال اتار لیں پھر سب مصالحہ کترا ہوا اور گرم مصالحہ پسا ہوا اور دہی اور نمک تیار کر کے نصف سے کچھ کم مصالحہ مچھلی کے ٹکڑوں میں بھر کر دھاگے سے بہت اچھی طرح لپیٹ دیں۔ پھر دیکھی میں تھوڑا مصالحہ رکھ کر مچھلی کے وہ ٹکڑے اس پر رکھ دیں اور بقیہ مصالحہ ان ٹکڑوں کی اوپری سطح پر رکھیں۔ اس کے بعد آہستہ سے 1/2 لیٹر پانی

چھوڑ دیں اور ڈھکنا آٹے سے اس طرح بند کر دیں کہ بھاپ نہ نکل سکے۔ اس طرح آدھا گھنٹہ بہت دھیمی آنچ پر پکے دیں۔ آدھا گھنٹے کے بعد دیکھی کا منہ کھولیں۔ کانٹا گلا ہوا ہوگا اور مچھلی تیار ہوگی جس وقت مصالحہ کی تہ لگائیں اس وقت گھی بھی چھوڑ دیں۔ گرم مصالحہ میں داغ کی ہوئی پیاز ضرور پینا چاہئے۔ ورنہ گرم مصالحہ ناقص رہے گا۔

انڈے

(انڈوں کا شوربہ، انڈے کی ٹکیاں، انڈے کے سینڈے)

انڈوں کا شوربہ

5 عدد

125 گرام

ایک گرہ

35 گرام

انڈے

گھی

پیاز

گرم مصالحہ

ترکیب:

گھی کو پیاز سے اچھی طرح کڑکڑالو۔ اس کے بعد سرخ مصالحہ سے بگھار لو اور حسب ذائقہ نمک ڈال دو۔ جب مصالحہ خوب اچھی طرح بھن جائے تو ابلے ہوئے انڈوں کو جن کا چھلکا دور کر دیا گیا ہو تھوڑے سے گھی میں اس طرح تل لو کہ داغ نہ لگنے پائے۔ اب ان انڈوں کو اس بھنے ہوئے مصالحہ میں چھوڑ کر

پانچ منٹ یونہی رہنے دو۔ دو ایک مرتبہ آہستہ آہستہ چلا دو۔ اس کے بعد جس قدر شور بہ رکھنا چاہو اسی قدر پانی دے دو۔ جب جذب ہو جائے تو اتار لو۔ تیاری کے بعد تھوڑا گرم مصالحہ چھڑک دو۔ (انڈوں کو سب سے پہلے اسی وقت تل لینا چاہئے جب سرخ مصالحہ بگھارنے لگو)

انڈوں کی ٹکیاں

انڈے	4 عدد
ہری مرچ، ہراوٹھنیا	ایک گرام
پیاز	ایک چھوٹی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب 1:

مصالحہ باریک کاٹ کر انڈوں کو خوب پھینٹ لو۔ اس کے بعد فرائی پان میں گھی خوب کڑکڑا لو۔ مصالحہ ملے ہوئے انڈے جو پھینٹ کر رکھ لیے ہیں اس کے چوتھائی حصہ کو اس طرح فرائی پان میں ڈالو کہ اچھی طرح پھیل جائے۔ آگ دھیمی کرو۔ دو منٹ کے بعد رخ کو الٹا دو۔ دوسرا رخ بھی جب ہلکا سرخ ہونے لگے تو نمکیہ نکال لو۔ نمکیہ بڑی کرنا مقصود ہے تو چار انڈوں کی دو ٹکیاں کر لو۔

ترکیب 2:

فرائی پان میں گھی کڑکڑا کے انڈا توڑ کر ڈال دو اور پسا ہوا نمک اور مرچ

اوپر سے چھڑک دو۔ جب خوب پھول جائے تو پلیٹ دو اور جلدی سے نکال لو۔
انڈوں کے سینڈے

انڈے	6 عدد
گرم مصالحہ	3 گرام
دہی	6 گرام
ہر ادھنیا	بقدر ضرورت
نمک	حسب خواہش
پیاز	4 گرہ

ترکیب:

پیاز کے لچھے گھی میں داغ کر لو۔ گرم مصالحہ پیس لو اور باقی سب چیزوں کو انڈوں میں ملا کر بیسن کے چنے کی طرح کرو۔ اسے دونوں رخ مت الٹو بلکہ ایک رخ پر جب سرخ ہو جائے تو لپیٹ کر کاٹ لو اور تل لو۔ جب وہ کٹے ہوئے ٹکڑے خوب سرخ ہو جائیں تو کام میں لاؤ۔ (دہی مصالحہ میں ملا لیا جائے)

